যেখানে দাঁতের ডাক্তার নেই

ডাঃ আহমদ রফিক সম্পাদিত

যেখানে দাঁতের ডাক্তার নেই

[Where There Is No Dentist by Murray Dickson]

বজলুর রহিম
অনূদিত

বাউলমন প্রকাশন

২৮, বালিগঞ্জ গার্ডেন্স

কলিকাতা : ৭০০ ০১৯

প্রকাশক :
দেবব্রত ভট্টাচার্য
বাউলমন প্রকাশন
২৮, বালিগঞ্জ গার্ডেন্স
কলকাতা : ৭০০ ০১৯

প্রথম মুদ্রণ : (ভারতবর্ষে)
ফেব্রুয়ারী, ১৯৯১

[বাংলাদেশের গণ প্রকাশনীর সহযোগিতায় এবং
অনুমতিক্রমে ভারতবর্ষে মুদ্রিত।]

প্রচ্ছদ : দেবব্রত ভট্টাচার্য

মুদ্রন ঃ প্রিন্ট - ও - গ্রাফ
৯ সি, ভবানী দত্ত লেন,
কলিকাতা - ৭০০ ০৭৩

মূল্য : ২০ টাকা

প্রসঙ্গ কথা

'যেখানে দাঁতের ডাক্তার নেই' গ্রন্থটি মারে ডিকসন রচিত 'Where There Is No Dentist' গ্রন্থের বাংলা অনুবাদ। প্রাথমিক চিকিৎসায় অভিজ্ঞ কানাডার অধিবাসী মারে ডিকসন দক্ষিণ কানাডা, নাইজেরিয়া, পাপুয়া, নিউগিনি এবং মোজাম্বিক-এর উষ্ণমণ্ডলীয় অঞ্চলে কাজ করার অভিজ্ঞতা নিয়ে বইখানি লিখেছেন। এতে দাঁতের রোগ, তার প্রতিকার ও প্রতিরোধের বিষয়গুলো এত সুন্দর ও সহজ-সরল ভাষায় তুলে ধরা হয়েছে যে, এই বই পড়ে দাঁত ও আনুষঙ্গিক বিষয়ে যে কেউ সচেতন হয়ে উঠবেন।

একজন স্বাস্থ্যকর্মী তার নিজ ও পরিবারের সদস্যদের এবং সমাজের লোকজনের দাঁত কেমন করে পরীক্ষা করবেন এবং তিনি এ-বিষয়ে কিভাবে শিক্ষাদানের মাধ্যমে সমাজে আদর্শ উদাহরণ হয়ে উঠতে পারেন তা নিয়ে বিশদ আলোচনা রয়েছে এ গ্রন্থে।

শেষাংশে (অধ্যায় ৫—১০) রয়েছে দাঁত ও মাড়ীর রোগ নিরূপণ এবং দাঁতের সাধারণ সমস্যাবলীর চিকিৎসা পদ্ধতি। এই পর্বটি মূলতঃ স্বাস্থ্যকর্মীদের জন্য—যারা গ্রামীণ জনগণকে নিজের সমস্যা নিজেরাই সমাধান করার ব্যাপারে সংগঠিত করবেন।

দাঁত বা দাঁতের চিকিৎসা সম্পর্কিত কেতাবী পুস্তকের রচনাধারার সংগে এই পুস্তকের রচনাধারা স্বাভাবিক কারণেই ভিন্ন। কারণ এই বইতে চিকিৎসা ভাষায় (medical terms) বক্তব্য রাখা হয়নি। বরং অনেক জায়গায়ই সাধারণের কাছে অপরিচিত বৈজ্ঞানিক শব্দাবলী পরিহার করে প্রচলিত ও বোধগম্য শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে যাতে বিষয়বস্তু বুঝতে ও সেই অনুযায়ী কাজ করতে কারও অসুবিধা না হয়।

বাংলায় অনুবাদ করার সময় বিষয়বস্তু আমাদের দেশের উপযোগী করে উপস্থাপন করা হয়েছে। বক্তব্য উপস্থাপনের সময় অধিকাংশ ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর্মীর উদ্দেশেই বক্তব্য রাখা হয়েছে, ক্ষেত্র বিশেষে রোগীর উদ্দেশেও।

মাসিক গণস্বাস্থ্য পত্রিকায় ধারাবাহিকভাবে এই অনুবাদ প্রকাশকালে দন্ত চিকিৎসক ডাঃ চিত্তরঞ্জন চৌধুরী এর অংশবিশেষ দেখে দিয়েছিলেন। এজন্য আমি তাঁর কাছে কৃতজ্ঞ।

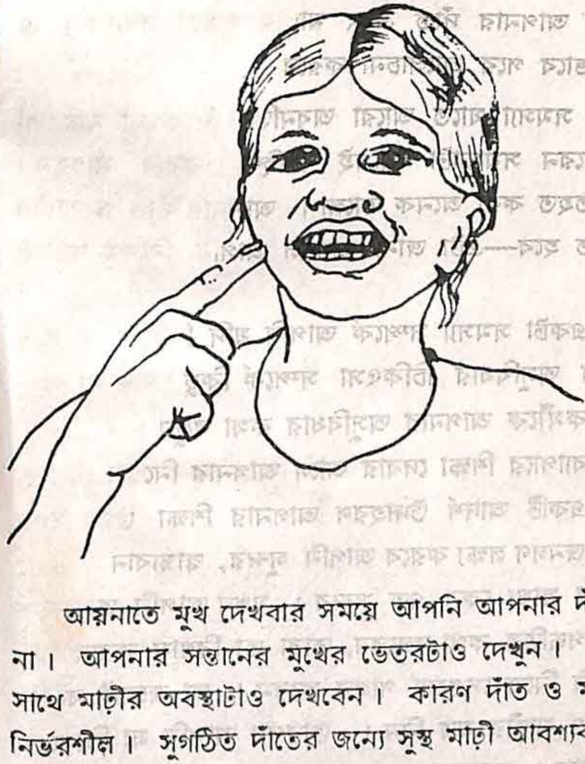
বজলুর রহিম

গণস্বাস্থ্য কেন্দ্র
ফাল্গুন, ১৩৯৬



সূচী

১
আপনার দাঁত এবং মাড়ী



আয়নাতে মুখ দেখবার সময়ে আপনি আপনার দাঁত ও মাড়ী দেখতে ভুলবেন না। আপনার সন্তানের মুখের ভেতরটাও দেখুন। শুধু দাঁত দেখলেই চলবে না, সাথে মাড়ীর অবস্থাটাও দেখবেন। কারণ দাঁত ও মাড়ীর স্বাস্থ্য পরস্পরের উপর নির্ভরশীল। সুগঠিত দাঁতের জন্যে সুস্থ মাড়ী আবশ্যক। সুস্থ মাড়ীর জন্যে প্রয়োজন পরিষ্কার দাঁত।

ভালো দাঁত আপনাকে দেবে—

- ☐ সুন্দর স্বাস্থ্য
- ☐ সুন্দর চেহারা
- ☐ সুন্দর, স্পষ্ট উচ্চারণ
- ☐ খাবার গ্রহণে স্বচ্ছন্দ

এবং

- ☐ নির্মল নিঃশ্বাস

এবং যখন আপনি দাঁত সম্পর্কে ভাববেন, তখন মাড়ীর কথাও চিন্তা করবেন। প্রতিটি দাঁত স্বস্থানে ধরে রাখার জন্যে মাড়ী অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

রকমারী খাদ্য খেতে সুগঠিত দাঁতের প্রয়োজন। স্বাস্থ্যের জন্যে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য গুরুত্বপূর্ণ। সর্বোত্তম কয়েকটি খাবারের মধ্যে আছে বাদাম, ভুট্টা, ফল-মূল, সবজি মাছ এবং মাংস। কিন্তু আপনার দাঁত যদি নড়বড়ে হয়, অথবা মাড়ীতে ব্যথা থাকে তাহলে ঐ সব খাদ্য কামড়ে অথবা চুষে খেতে ভীষণ অসুবিধে হবে।

আপনিই বলতে পারবেন আপনার দাঁত এবং মাড়ীর সুস্থতা সম্পর্কে। এ ব্যাপারে আমরা আরো বিশদভাবে পরে আলোচনা করবো।

দাঁতের বা মাড়ীর কোন সমস্যা যাতে আরো অবনতির দিকে না যায় তা আপনিই প্রতিহত করতে পারেন সমস্যাটা আগেই চিহ্নিত করার মাধ্যমে। সমস্যার শুরু থেকেই তা প্রতিহত করা অনেক ভালো। আপনার দাঁত ও মাড়ীর সুস্বাস্থ্য কিভাবে বজায় রাখতে হবে—এটা জানা থাকলে আপনি নিজেই অনেক সমস্যা দূর করতে পারবেন।

মনে রাখবেন ঃ কোন একটা সমস্যা সম্পর্কে আপনি যদি নিশ্চিত না হতে পারেন অথবা দাঁতের কোন অসুবিধার চিকিৎসা সম্পর্কে কিছু ভেবে না পান, তাহলে একজন অভিজ্ঞ দন্ত কর্মীকে আপনার অসুবিধার কথা বলুন।

অন্যদের দাঁত ও মাড়ীর ব্যাপারে শিক্ষা দেবার আগে আপনার নিজের দাঁত ও মাড়ীর যত্ন নিতে শিখুন। একটি আদর্শ উদাহরণ আপনার শিক্ষা উপকরণের সবচাইতে ভালো হাতিয়ার। জনগণ লক্ষ্য করবে আপনি সুন্দর, স্বাস্থ্যবান। এবং তারা জানতে চাইবে আপনার স্বাস্থ্য কেন এত সুন্দর। যখন আপনি তাদেরকে দাঁতের স্বাস্থ্য রক্ষার বিভিন্ন পদ্ধতির কথা বলবেন, তারা তা বিশ্বাস করবে যদি তারা জানতে পারে যে আপনি নিজে সেগুলো পালন করেন। সে জন্যেই বলছি, প্রথমে আপনি নিজের দাঁত ও মাড়ীর যত্ন নিন। তারপর আপনি যা শিখেছেন তা পরিবারের সদস্যদের শেখান। অন্যদের চোখে তারাও আদর্শ উদাহরণ হতে পারেন।

শুধুমাত্র ভালো পুষ্টিকর খাবার খান

সেটাই সর্বোত্তম হবে যখন আপনি নিজের বাড়ীতে কোন কিছু ফলাবেন। বিভিন্ন ধরনের শাক-সবজি একত্রে মিশিয়ে রান্না করে নিয়ম মত খাবেন। নিয়ম মত পুষ্টিকর খাবার খেলে শুধু শরীর নয়, আপনার দাঁত এবং মাড়ীও সুস্থভাবে গড়ে উঠবে।

মনে রাখবেন ঃ বহু প্রচলিত দেশজ খাদ্যই উত্তম খাবার

মিষ্টান্ন জাতীয় খাবার, বিশেষ করে যেসব খাবার আপনি দোকান থেকে কেনেন তা জীবাণুযুক্ত হতে পারে এবং এসব খাবার দাঁতে ক্ষত তৈরীর জন্যে দায়ী। নরম মিষ্টি জাতীয় খাবার দাঁতের গায়ে সহজে লেগে থাকে। এর ফলে মাড়ীতে সংক্রমণ তথা মাড়ীর রোগ দেখা দেয়। এমনকি দুধেও চিনি থাকে। বোতলের মাধ্যমে এই দুধ সেবনের ফলে তা শিশুর দাঁতের ক্ষয় রোগের কারণ হতে পারে।

শিশুর মজবুত দাঁত, সবল শরীরের জন্য বুকের দুধ আবশ্যক। বড় শিশুদের কাপে বা বাটিতে করে দুধ খাওয়াতে পারেন।

বোতলের মাধ্যমে শিশুকে কোন কিছুই দেবেন না। মিষ্টি সরবত, ফলের রস ইত্যাদি সহজে শিশুর দাঁতে ক্ষত তৈরী করতে পারে।



হ্যাঁ, দাঁতের জন্য ভাল

মনে রাখবেন ঃ
বুকের
দুধই
শ্রেষ্ঠ



না, দাঁতের জন্য খারাপ

প্রচুর চিনি সম্বলিত নরম খাদ্য ও কোকাকোলা জাতীয় পানীয় দাঁত ও মাড়ী উভয়ের জন্যেই ক্ষতিকর।

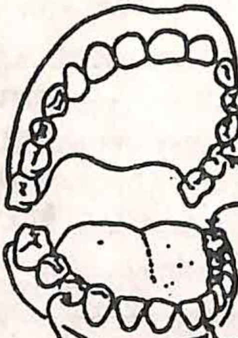
প্রতিদিন আপনার দাঁত পরিষ্কার করুন

আপনি যদি প্রতিদিন ঠিক মতো দাঁত পরিষ্কার না করেন, তাহলে দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা খাদ্যকণা আপনার দাঁত ও মাড়ীর ব্যথার কারণ হতে পারে।

দাঁতের বিশেষ বিশেষ স্থানেও খাদ্যকণা দীর্ঘ সময় আটকে থাকে। এখান থেকেই দাঁত এবং মাঢ়ীর যত সমস্যার সূত্রপাত।

কোন সমস্যা যাতে দেখা না দেয় সেজন্যে কয়েকটি বিশেষ স্থান বিশেষভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে।

দিনে কয়েক বার অযত্নে দাঁত পরিষ্কার করার চাইতে ভালোভাবে ও সাবধানতার সাথে একবার দাঁত্র পরিষ্কার করাই উত্তম।



এখানে ৩টি স্থান চিহ্নিত করা হলো যেখান থেকে দাঁত ও মাঢ়ীর বিভিন্ন সমস্যার উদ্ভব হয়।

দাঁত পরিষ্কারের জন্যে নরম ব্রাস ব্যবহার করুন। অথবা নিজেই ব্রাস তৈরী করে নিন। ব্রাস তৈরী করতে হলে ঃ

১। ছোট ডাল, বাঁশের কচি ডগা, শক্ত ঘাস অথবা চিবানো আখের ডগা ব্যবহার করুন। গাছের ডাল ব্যবহার করলে (বাঁশের কচি ডগা হলেও) নরম ও সবুজ অংশ কাটবেন।

২। আখ এমনভাবে চিবিয়ে নিন যেন এর মাথাটা ব্রাসের মত হয়। অন্য মাথা এমনভাবে সরু করুন যেন সেই অংশ দিয়ে দু'দাঁতের ফাঁকে পরিষ্কার করা যায়।

এ ছাড়া কচি নারকেলের ভেতরের অংশ থেকে ছাল ছাড়িয়ে নিয়ে তা পেঁচিয়ে এক ধরনের ব্রাস তৈরী করা যায়।

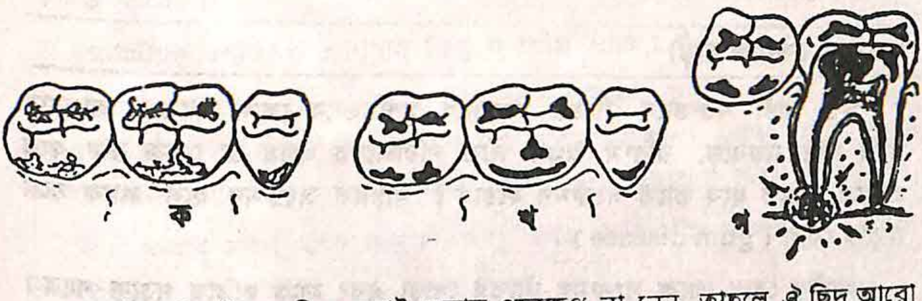
যে ধরনের ব্রাসই আপনি ব্যবহার করুন না কেন, আপনাকে দাঁতের সামনে ও পেছনে দু'দিক পরিষ্কারে অবশ্যই যত্নবান হতে হবে।

দাঁত পরিষ্কারের জন্যে টুথপেস্ট অবশ্য প্রয়োজনীয় নয়। কাঠকয়লা অথবা শুধু পানিই যথেষ্ট। দাঁত পরিষ্কারের পর ভাল মতো কুলি করবেন।

দাঁতে ব্যথা, গর্ত এবং ফোঁড়া

অনেক সময় দাঁতে গর্ত বা ছিদ্র হয়। যে সংক্রমণের কারণে এই ছিদ্র হয় তাকে বলে দন্তক্ষয় (tooth decay)। আপনার দাঁতে যদি কোন কালো দাগ (spot) লক্ষ্য করেন তাহলে বুঝবেন ওটা সম্ভবতঃ ছিদ্র। খাবার সময়, পানি পানের সময় অথবা ঠাণ্ডা বাতাস লাগলে ঐ দাঁতে যদি ব্যথা হয় তাহলে জানবেন আপনার দাঁতে ক্ষয় রোগ হয়েছে।

আপনি যদি মিষ্টি খাবার খাওয়ার পর ভালভাবে মুখ পরিষ্কার না করেন তাহলে আপনার দাঁতে ছিদ্র হবে। আপনার কোন দাঁতে যদি ছিদ্র দেখেন অথবা কোন দাঁতে ব্যথা অনুভব করেন সাথে সাথেই চিকিৎসকের সাহায্য নিন। এক-জন দন্ত স্বাস্থ্যকর্মী জানেন দাঁতের ছিদ্র কিভাবে ভরাট করে দাঁত রক্ষা করা সম্ভব। ব্যথা মারাত্মক আকার ধারণ করার পূর্বেই এ ব্যাপারে পদক্ষেপ নিন।



আপনি যদি দাঁতের ছিদ্র ভরাট করার পদক্ষেপ না নেন, তাহলে ঐ ছিদ্র আরো বড় এবং গভীর হবে (ক)।

ক্ষয় গভীরতর হলে তা দাঁতের স্নায়ুকে আক্রমণ করে। এতে তীব্র ব্যথা হয়—ব্যথা আপনার ঘুমের মধ্যেও হতে পারে (খ)।

সংক্রমণ যখন দাঁতের ভেতরে প্রবেশ করে, সেটাকে বলে দাঁতের ফোঁড়া (গ)।

যে দাঁতে ফোঁড়া দেখা দিয়েছে অবিলম্বে (সংক্রমণ হাড়ে পৌঁছার আগেই) তার চিকিৎসা করতে হবে। এ জাতীয় সমস্যায় অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দাঁত তুলে

ফেলতে হয়। কোন কারণে তাৎক্ষণিকভাবে যদি দাঁত তুলে ফেলা সম্ভব না হয়, সেক্ষেত্রে নিম্নোক্ত কয়েকটি ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে যাতে সমস্যা আরো অবনতির দিকে না যায়।

১। গরম পানি দিয়ে ভালো মতো কুলি করুন। এর ফলে দাঁতের ছিদ্রে কোন খাদ্য কণা থাকলে তা বেরিয়ে আসবে।

২। ব্যথা কমানোর জন্যে এসপিরিন সেবন করুন। বড়দের জন্যে ঃ প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর ২ বড়ি। ৮ থেকে ১২ বছর ঃ প্রতি ৬ ঘন্টায় ১ বড়ি। ৩—৭ বছর ঃ অর্ধেক বড়ি। ১ থেকে ২ বছরের বাচ্চাদের শুধুমাত্র পারাসিটামল চার ভাগের এক ভাগ দিনে ৪ বার দিতে হবে।



দাঁতে ফোঁড়া হলে মুখ
এ রকম ফুলে যেতে পারে।

৩। গালের ফোলা কমানোর জন্যে ঃ মুখের ভেতরে গরম পানি নিয়ে আক্রান্ত অংশে কিছুক্ষণ ধরে রাখুন। গরম পানিতে কাপড় ভিজিয়ে মুখে ধরুন। পানির উত্তাপ যেন এতটা বেশি না হয় যাতে মুখ পুড়ে যেতে পারে।

ক্ষতযুক্ত রক্তাক্ত মাঢ়ী

সুস্থ মাঢ়ী শক্তভাবে দাঁতের চারপাশে সুন্দরভাবে লেগে থাকে। আপনার মাঢ়ী যদি নড়বড়ে, রক্তিম অথবা দাঁত পরিষ্কারের সময় তা থেকে রক্ত ঝরে তাহলে বুঝতে হবে তাতে সংক্রমণ হয়েছে। মাঢ়ীতে সংক্রমণ হলে তাকে বলে মাঢ়ীর রোগ (gum disease)।

মাঢ়ীর রোগ থেকে সংক্রমণ দাঁতের গোড়া এবং হাড়ে ছড়িয়ে পড়তে পারে। আপনি কিন্তু মাঢ়ীর রোগ বন্ধ করতে এবং এর পুনরাক্রমণ প্রতিহত করতে পারেন। এ জন্যে দু'টি কাজ আপনাকে করতে হবে ঃ দাঁত ***ভালভাবে পরিষ্কার করবেন*** এবং মাঢ়ী শক্ত সমর্থ করুন।

১। তারপরও আপনার মাঢ়ীতে যদি ব্যথা থাকে এবং মাঢ়ী থেকে রক্ত ঝরে, তাহলেও আপনাকে ঐ অংশের দাঁত অবশ্যই পরিষ্কার করতে হবে। দাঁতে যদি আরো খাদ্যকণা জমতে থাকে (পরিষ্কার না করলে) তাহলে মাঢ়ীর সংক্রমণ

আরো খারাপের দিকে যাবে। একটি নরম ব্রাস নিন এবং হালকাভাবে তা ব্যবহার করুন। এভাবে মাঢ়ীতে ব্যথা না দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করতে পারবেন।

২। আপনার মাঢ়ী আরো মজবুত করা এবং সেই সাথে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়বার জন্যে ঃ

- বেশি করে টাটকা ফল এবং সবুজ শাক-সবজি খাবেন। রাস্তার দোকানের হালকা, নরম খাবার পরিহার করুন।
- লবণ গোলা গরম পানিতে কুলি করুন। এটা প্রতিদিন করবেন---মাঢ়ীতে আরাম বোধ করার পরও এই প্রক্রিয়া বন্ধ করবেন না।

আরো মারাত্মক মাঢ়ীর রোগ

আপনার মাঢ়ীতে যদি ব্যথা থাকে এবং সামান্যতম স্পর্শে তা থেকে যদি রক্ত-পাত হয়, তাহলে এর বিশেষ চিকিৎসার প্রয়োজন। আপনার যদি এ সমস্যা থাকে তাহলে চিকিৎসকের সাহায্য নিন। একজন দন্ত স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে সমস্যার স্বরূপ এবং কি করণীয় তা বলতে পারবেন। উপরন্তু, পাথুরীযুক্ত দাঁতের বিভিন্ন সমস্যা দূরীকরণেও একজন দন্ত স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে সহায়তা করতে পারেন।

অন্যদিকে বাড়ীতেও আপনার কিছু করণীয় আছে ঃ

১। নরম ব্রাস দিয়ে মাঢ়ীর সামনের দাঁত পরিষ্কার করুন। দাঁত ও মাঢ়ীর মধ্যবর্তী স্থানে ***আলতোভাবে*** ব্রাস পরিচালনা করুন। এতে প্রথম প্রথম রক্তপাত হতে পারে, কিন্তু মাঢ়ী কিছুটা সংহত হলে রক্তঝরা থেমে যাবে।

২। খাবার নরম করে খান। আলু এবং এ জাতীয় খাবার এর ভালো উদাহরণ।

৩। প্রচুর টাটকা ফল এবং সবজী খাবেন। ফল কামড়ে খেতে অসুবিধে হলে ফলের রস পান করতে পারেন।

৪। গরম পানির সংগে ***হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড*** দ্রবণ মিশিয়ে কুলি করা শুরু করুন। আপনার আশেপাশের ওষুধের দোকান থেকেই হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড কিনতে পারবেন।

ক্রীত হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড-এর ***শক্তির মাত্রা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।***

কেনার সময় বিক্রেতাকে বলবেন ৩% ভাগ মিশ্রণ দিতে। সমপরিমাণ পানির সংগে মিশিয়ে—অর্থাৎ আধ কাপ পানির সংগে আধ কাপ হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড মিশিয়ে তা ব্যবহার করতে হবে।

সাবধান ঃ



কেনার সময় বোতলের লেবেল পড়ুন এবং নিশ্চিত হন যে তাতে ৩% হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড দ্রবণ আছে। এর অতিরিক্ত থাকলে তা আপনার মুখ পুড়িয়ে দিতে পারে।

হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড মেশানো পানি মুখে নিয়ে কিছুক্ষণ (২ মিনিট) রাখুন এবং ফেলে দিয়ে আবার নিন। আপনার জাগরণকালে প্রতি ঘণ্টায় এটা করতে হবে।

হাইড্রোজেন পেরোক্সাইড মাত্র ৩ দিন ব্যবহার করবেন। ৩ দিন পর থেকে কুলি করার জন্যে লবণ এবং গরম পানি ব্যবহার করতে থাকুন।

আপনি যদি যথাযথভাবে দাঁতের যত্ন নেন, তাহলে *আপনার দাঁত আজীবন অক্ষত* থাকবে।



২

সমাজের লোকজন এবং বন্ধুদের শেখানো

একটা সময় ছিল যখন দাঁত ও মাঢ়ীর সমস্যা ছিল নগণ্য। এ সময়ে ছোট ছেলেমেয়েদের দাঁত হতো সুগঠিত, মজবুত এবং বয়স্কদের দাঁতও বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত থাকতো অক্ষয়।

বিজ্ঞানের অগ্রগতির সংগে সংগে মানুষের জীবনযাত্রার ধরন-ধারণ পালটে যাচ্ছে। বদলাচ্ছে খাদ্যাভ্যাস। এরই সংগে পাল্লা দিয়ে বেড়ে গেছে দাঁত ও মাঢ়ীর সমস্যা। পৃথিবীর অনেক দেশেই বর্তমানে দন্তক্ষয় এবং মাঢ়ীর রোগ একটি বিরাট স্বাস্থ্য সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

দু'টি কারণে এই সমস্যাটা ক্রমান্বয়ে খারাপের দিকে মোড় নিচ্ছে ঃ

(১) মানুষের খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন এবং

(২) খাবার পর যথাযথভাবে মুখ ও দাঁত পরিষ্কার না করা।

আগেকার দিনের মানুষ যেসব খাবার খেতো, তা তাদের নিজস্ব জমিতে উৎপাদিত এবং নিজেরাই তৈরী করে খেতো।

বর্তমানের মানুষ অধিকাংশ সময়ই নরম মিষ্টি জাতীয় খাবার দোকান থেকে কিনে খায়। এ ধরনের খাবার খুব সহজে দাঁতের ফাঁকে লেগে থেকে দাঁত ও মাঢ়ীর রোগের সহজ কারণ হয়ে ওঠে।

আজকাল ছেলে-মেয়েরা যে আঠালো লজেন্স চুষে খায় তার তুলনায় আখ অনেক ভালো। চিনি দাঁতের জন্যে ক্ষতিকর হলেও আখের আঁশ দাঁত পরিষ্কারে সহায়তা করে।

নরম মিষ্টি জাতীয় খাদ্য খাওয়ার পর ভালো মতো মুখ পরিষ্কার করার ক্ষেত্রে সকলেরই অধিকতর যত্নবান হওয়া উচিত। কিন্তু অনেক লোকই জানে না কাজটা কিভাবে করতে হবে। কেউ কেউ, বিশেষ করে শিশুরা এ ব্যাপারে (তাদের মা-বাবাও) কোন ভ্রূক্ষেপই করে না।

অনেকেই জানেন না যে দাঁত ও মাঢ়ীর বিভিন্ন সমস্যার জন্যে দায়ী কয়েক ধরনের খাবার এবং যথাযথভাবে দাঁত ও মুখ পরিষ্কারে অনীহা। সত্যি কথা বলতে কি, কেউ কেউ আবার ভিন্ন মতবাদে বিশ্বাস করেন।

তবে কখনও মানুষের বিশ্বাসকে ব্যঙ্গ বা বিশ্বাসের উপর আঘাত করবেন না। কারণ ওটা ঐতিহ্যগত। মানুষের অনেক ঐতিহ্যই 'আধুনিক জীবন পদ্ধতির তুলনায় অধিকতর স্বাস্থ্যপ্রদ। সেজন্য, কারও বিশ্বাসে ভুল থাকলে সে সম্পর্কে কিছু না বলে, তাকে এমন কিছু বলুন যা বিশ্বাসযোগ্য মনে হতে পারে।

আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের স্বাস্থ্যসম্মত ঐতিহ্য চিহ্নিত করতে সাহায্য করুন। তারপর ঐ একই ঐতিহ্যকে আশ্রয় করে উন্নততর স্বাস্থ্যসম্মত পথ প্রদর্শনে সহায়তা করুন।

নীচের আলোচনাটি পড়ুন :

১ম স্বাস্থ্যকর্মী : আমাদের সমাজের লোকেরা টুথব্রাস ব্যবহার করে না। দোকান থেকে এসব কেনার মত টাকা আমাদের নেই।

২য় স্বাস্থ্যকর্মী : কিন্তু দোকানে বিক্রি হয় এমন অনেক জিনিস আমরা নিজেরাই তৈরী করে নিতে পারি।

৩য় স্বাস্থ্যকর্মী : হ্যাঁ, তুমি ঠিকই বলেছো। গাছের ডাল কেটে আমরা দাঁত পরিষ্কারের জন্য ব্রাস তৈরী করে নিতে পারি।

একটি আদর্শ উদাহরণ হোন

অন্য লোকেরা ব্যতিক্রমী কিছু করার আগে দেখতে চাইবে আপনার কর্ম-পদ্ধতি। এই কর্মপদ্ধতি প্রথমে আপনার পরিবারের সদস্যদের দেখান এবং তারাই সমাজের অন্যান্যদের কাছে আদর্শ উদাহরণ হতে পারবেন।

যেমন :

১। খাবার দোকান থেকে না কিনে, বাজার থেকে টাটকা ফল এবং শাক সবজি কিনুন। আপনার নিজের বাড়ীর সামান্যতম জমিতেও যদি এসব সবজি ফলান তাহলে আরো ভালো হয়।

প্রতিদিন বিভিন্ন ধরনের খাবার তৈরী করে খেতে অভ্যাস করুন। বিভিন্ন ধরনের খাবার মিশিয়ে রান্না করা স্বাস্থ্যপ্রদ। মাঝে মধ্যে বন্ধুদের বাড়িতে নিমন্ত্রণ করে খাওয়ান এবং দেখান কত কম খরচে শরীর গঠনোপযোগী খাবার তৈরী করা যায়।

২। কোকাকোলা বা ফানটা জাতীয় পানীয় কিনবেন না। এতে এতো বেশি চিনির মিশ্রণ থাকে যে তা শিশুর দন্তক্ষয়ের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। তাছাড়া শিশু যে দুধ খায় তাতে চিনি দেবেন না।

পরিষ্কার ঠাণ্ডা পানি, দুধ অথবা কচি ডাবের পানি পানীয় হিসেবে সর্বোত্তম। তৃষ্ণা পেলে রসালো টাটকা ফলও খেতে পারেন।

মনে রাখবেনঃ আপনার শিশুকে ***বোতলের মাধ্যমে খাওয়াবেন না।*** বিশেষ করে মিষ্টিযুক্ত কোন পানীয় তো নয়ই।

৩। আপনার শিশুর দাঁত পরিষ্কার রাখুন। শিশুদের দাঁত অপরিষ্কার, ময়লা অথবা তাতে গর্ত থাকলে তা আপনার বন্ধুদের নজর এড়াবে না। মনে রাখবেন, পরিষ্কার দাঁত মানে ***স্বাস্থ্যসম্মত দাঁত।*** দেখিয়ে দিলে বাড়ন্ত বয়সের ছেলে-মেয়েরা নিজেরাই দাঁত পরিষ্কার করতে পারবে।



ছোট শিশুর পক্ষে নিজে থেকে দাঁত পরিষ্কার করা সম্ভব নয়। এ জন্য ওকে সাহায্য করতে হবে। বয়স্ক কাউকে প্রতিদিন ওর দাঁত পরিষ্কার করে দিতে হবে।

খেয়াল রাখবেন—আপনি যাদের শেখাচ্ছেন তারা যেন পরে অন্যদের শেখাতে পারে।

আপনি যা শিখিয়েছেন তা আর এক দলকে শেখাবার জন্য লোকদের উৎসাহিত করুন। মায়েরা পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের শেখাতে পারেন। ছাত্ররাও তাদের ভাই-বোন অথবা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সংগে এ বিষয়ে আলোচনা করতে পারে।

সকল শিক্ষার্থীই যদি প্রশিক্ষক হয়ে উঠে, তাহলে স্বাস্থ্য সদন, স্কুল অথবা

গ্রাম্য বৈঠকে আলোচিত একটি সাধারণ কথা সমাজের ঘরে ঘরে ব্যাপক স্বাস্থ্য সচেতনতা জাগিয়ে তুলতে পারে।

শিক্ষাদানে সর্বোত্তম পদ্ধতি খুঁজে নেয়া

কি শিক্ষা দেবেন সেটা ঠিক করা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু কেমন করে শিক্ষা দেবেন সেটাও কম গুরুত্বপূর্ণ নয়।

লোকেরা কিছুই বুঝতে পারছে না এমন শব্দ যদি আপনি ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার শিক্ষাদানের উদ্দেশ্য ব্যর্থ হবে। জনগণের জীবনের সঙ্গে আপনার বক্তব্যের কি সম্পর্ক এটা জানলে জনগণ সহজভাবে সব কিছু শিখতে পারবে।

যখন ভালো খাবার এবং দাঁত পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে কথা বলবেন তখন এ কথাগুলো মনে রাখবেন। আপনি কিভাবে স্বাস্থ্য-বার্তা জনগণের সামনে উপস্থাপন করবেন তা নিজেই ঠিক করুন---জনগণ যাতে সহজে বুঝতে পারে সেভাবে আপনার বক্তব্য বিষয় পরিবর্তন বা সহজ করুন।

এখানে ভালোভাবে শিক্ষাদানের পাঁচটি পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হলো।

১। জনগণের কাছ থেকে শিখুন

সমাজের কর্মকাণ্ডে নিজেকে জড়িত করুন। জনগণের সমস্যা সম্পর্কে জানুন এবং এর সমাধানে সাহায্যের হাত প্রসারিত করুন। জনগণ যখন দেখবে যে, আপনি ওদের ভালো-মন্দ সম্পর্কে চিন্তা করছেন এবং সহায়তা করতে চান তখন তারা আপনার কথা শুনবে।



জনগণের সংগে একত্রে বসে কথা বলুন। তাদের রীতিনীতি, ঐতিহ্য এবং বিশ্বাস সম্পর্কে জানুন। তাদের ঐসব বিশ্বাস এবং ঐতিহ্যকে সম্মান করুন।

তাদের স্বাস্থ্যগত বিভিন্ন অভ্যাস কি তা জানুন। স্বাস্থ্য ব্যবস্থার উন্নতির জন্যে কিছু অভ্যাস পাল্টাতে এবং কিছু পরিমার্জন করতে হতে পারে।

আপনার সমাজের লোকদের দন্তক্ষয় এবং মাড়ীর রোগ সম্বন্ধে জানার চেষ্টা করুন।

কাউকে হাসতে বলুন—তারপর তার মুখের দিকে তাকান। এভাবে খুঁজে দেখুন কতজন শিশু বা বয়স্ক ব্যক্তি তাদের দাঁত ও মাঢ়ীর সমস্যায় ভুগছেন। এ ব্যাপারে একটি জরিপ চালান। (কিভাবে জরিপ করবেন তা নিয়ে আমরা পরে আলোচনা করবো।)



২। পুরাতনের মধ্যে থেকেই নতুন ধারণা গড়ে তুলুন

স্বাস্থ্যসম্মতভাবে থাকার একটা নিজস্ব রীতি জনগণের আছে। জীবন ধারণের ক্ষেত্রে অনেক ঐতিহ্যই ভালো। কোন কোনটি তা না-ও হতে পারে।

জনগণকে যখন আপনি শেখাবেন, তখন তারা যা বুঝবে এবং যা করছে তা দিয়েই শুরু করবেন। তারপর সেই সংগে নতুন বক্তব্য পেশ করবেন। এ পদ্ধতির শিক্ষাদানকে বলে 'ধারণা সংগঠন' (association of ideas)। নতুন ধারণা বুঝতে এ শিক্ষা পদ্ধতি জনগণকে সাহায্য করে। কারণ তারা প্রচলিত ধারণার সংগে নতুনের তুলনা করতে পারে। এভাবেই তারা সহজে আপনার পরামর্শ গ্রহণ করতে ও মনে রাখতে পারে।

ঘর-দোর-উঠোন ঝাড়ু দিলে তা যেমন পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত থাকার জায়গা হয় তেমনি দাঁত ও মাঢ়ী নিয়মিত ব্রাস করলে তা পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যসম্মত থাকবে।

একটি ছোট শিশু তার নিজের মাথার উকুন খুঁজে পাবে না। মা জানেন ওর সাহায্য দরকার। তেমনি একটি ছোট শিশু তার দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা খাদ্যকণা দেখতে পায় না। এ ক্ষেত্রেও মা'র সাহায্য তার দরকার।

একই জমিতে যখন এক সাথে বিভিন্ন সবজি ফলান হয় তখন একটি সবজি অন্য সবজরি ফলনে সাহায্য করে। বিভিন্ন ধরনের খাবার খেলেও তা শরীর গঠনে সহায়ক ভূমিকা পালন করে। প্রতিদিন নিয়মিত খাবার খেলে তা আমাদের দাঁত মাঢ়ী এবং অবশ্যই শরীর সুস্থ ও সবল হয়ে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।

৩। অল্প কথায় সহজভাবে বক্তব্য রাখুন

আংশিকভাবে একরাশ বিষয় সম্পর্কে শিক্ষা না দিয়ে, ভালোভাবে অল্প বিষয়ে আলোচনা করা অনেক ভালো। জনগণের মধ্যে কোন্ স্বাস্থ্য সমস্যা সবচাইতে

বড় এটা জেনে নিয়ে কোন্ তথ্য ঐ সমস্যা সমাধানে সহায়ক হবে তা স্থির করুন। তারপর ঐ তথ্য জনগণের কাছে **কিভাবে** পরিবেশন করবেন তা ভাবুন।

এ ক্ষেত্রে ঃ

- সহজ শব্দ ব্যবহার করুন। আর আপনাকে যদি কঠিন শব্দ ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে তার বিশদ ব্যাখ্যা দেবেন।

- জনগণকে তখনই শিক্ষা দেবেন যখন তারা জানার জন্য প্রস্তুত। উদাহরণ হিসেবে একজন অসুস্থ রোগীর কথা বলা যায়। ঐ অসুস্থতা যাতে আবার ফিরে না আসে সেজন্যে কি করণীয়, এটাই রোগী জানতে চাইবে। এ ব্যাপারে আপনি তাকে যা বলবেন তা সে মনে রাখবে।

- বক্তব্যের সবচাইতে গুরুত্বপূর্ণ অংশ বার বার বলুন। যখনি আপনি সুস্থ ও সবল থাকার বিষয়ে কথা বলবেন, তখনই ভালো খাবার এবং দাঁত পরিষ্কারের ব্যাপারে বক্তব্য রাখতে ভুলবেন না। একই কথা বারবার বললে জনগণ তা ভুলবে না।

- আপনি যা বোঝাতে চাইছেন তা জনগণকে উদাহরণের মাধ্যমে দেখান।

৪। যেখানেই একদল লোক পাবেন সেখানেই শিক্ষা দিন

কিভাবে শিক্ষা দেবেন এই প্রশ্নের মতোই গুরুত্বপূর্ণ ***কোথায়*** শিক্ষা দেবেন। আপনার সংগঠিত কোন আলোচনা চক্রে লোকজনকে আসতে বলার চাইতে তাদের কাছে যাওয়াই ভালো। ওদের দৈনন্দিন জীবন যাত্রার মধ্যেই নিজেকে জড়িয়ে নেবার একটা পথ খুঁজে নিন। আপনারা প্রত্যেকেই এর ফলে লাভবান হবেন। তারা আপনাকে প্রশ্নের পর প্রশ্ন করবে, এবং আপনিও জনগণের সংগে কাজ করে কিভাবে তাদের সমস্যার সমাধান করতে হবে তা শিখতে পারবেন।

৫। সংগে সংগে করতে পারবে এমন কিছু জনগণকে শেখান

শিশুর দাঁত পরিষ্কার রাখার কথা মা'কে বলা ভালো। কিন্তু কিভাবে পরিষ্কার করতে হবে তা দেখিয়ে দেয়াই উত্তম। আপনি আপনার শিশুর দাঁত কিভাবে পরিষ্কার করেন সেটা দেখলে যে কোন মহিলা শিশুর দাঁত পরিষ্কারের পদ্ধতি মনে রাখতে পারবেন।

কোন মা যদি আপনার সামনে তার শিশুর দাঁত পরিষ্কার করেন তাহলে আরো

ভালো হয়। কেউ যখন নিজে থেকে কিছু করে তখন অনেক কিছুই জানতে পারে।

একটি শিশুকে আপনার কোলের কাছে বসিয়ে তার মায়ের সামনে তার দাঁত পরিষ্কার করে দিন।

নরম ব্রাস ব্যবহার করুন (ছোট শিশুর জন্যে নরম পরিষ্কার কাপড়)। হালকাভাবে কিন্তু দ্রুত শিশুর দাঁত মুছে দিন। শিশুটি কাঁদতে থাকলেও যথা-সম্ভব দাঁত পরিষ্কার করবেন।

মায়েরা শিশুদের দাঁত পরিষ্কারের ব্যাপারটা যদি নিয়মিত অভ্যাসে পরিণত করেন, তাহলে শিশুরাও নিজেদের দাঁত পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে মাকে সহায়তা করতে শুরু করবে।

প্রত্যেক মা'কে তার নিজের শিশুর দাঁত পরিষ্কার করতে দিন প্রতিটি দাঁতের উপরে এবং দু'পাশেই পরিষ্কার করতে শেখান।

মায়েদের বলুন বাড়ীতে এই পদ্ধতি প্রতিদিন অনুসরণ করতে। পরবর্তী যোগাযোগের দিন প্রতিটি শিশুর দাঁত দেখে বুঝতে চেষ্টা করুন মায়েরা কতটা ভালো-ভাবে তাদের দায়িত্ব পালন করেছেন। প্রয়োজন হলে আরো উপদেশ বা পরামর্শ দিন। যারা সুচারুভাবে দায়িত্ব পালন করেছেন তাদের সব সময় প্রশংসা ও উৎসাহিত করবেন।



৩

দাঁত ও মাঢ়ী সম্পর্কে স্কুলের ছেলে-মেয়েদের শিক্ষাদান

স্কুলের ছেলেমেয়েদের আমরা দু'ভাবে সাহায্য করতে পারি। প্রথমতঃ তাদের বর্তমান সমস্যার চিকিৎসা করতে হবে, দ্বিতীয়তঃ নতুন কোন সমস্যা কিভাবে প্রতিহত করতে হবে তা তাদেরকে শেখাতে হবে।

'চিকিৎসা' এবং *'প্রতিরোধ'* এই শব্দ দুটি পরস্পর সম্পর্কযুক্ত। প্রতি-রোধের ওপর জোর দিয়ে চিকিৎসাকে অবহেলা করা মারাত্মক ভুল। প্রকৃতপক্ষে যে কোন সমস্যার সূচনালগ্নে চিকিৎসাই প্রতিরোধের পূর্ব শর্ত। কারণ এর ফলে একজনের গুরুত্বপূর্ণ এবং তাৎক্ষণিক প্রয়োজন মেটানো যায়।

সমাজের দন্ত চিকিৎসাকর্মী হিসেবে আপনি একটি স্কুলে যেতে পারেন এবং সেখানে জানতে চেষ্টা করুন ছাত্র-ছাত্রীরা কিসের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করছে। শিক্ষককে দিয়েই শুরু করুন। তার দাঁতের ক্ষত, মাঢ়ী থেকে রক্ত পড়া অথবা অন্য কোন সমস্যা আছে কিনা দেখুন। তারপর ছাত্রদের প্রতি নজর দিন।

প্রথমে বলুন কিভাবে দাঁতের সমস্যা প্রতিহত করতে হয়। ছাত্ররা কেন দাঁতের সমস্যায় ভুগছে এবং এই সমস্যা পুনরায় যাতে দেখা না যায় সে জনে কি করতে হবে। এ বিষয়ে শিক্ষককে কিছু ধারণা দিন যাতে তিনি ছাত্রদের এসব বিষয় শিখতে এবং বুঝতে সহায়তা করতে পারেন। *বক্তৃতা নয়—হাতে কলমে বুঝিয়ে দেয়াই শিক্ষার সর্বোত্তম পদ্ধতি।*

সবচাইতে উত্তম স্বাস্থ্য প্রযত্ন হচ্ছে দাঁতের ক্ষয় এবং মাঢ়ীর রোগের সূচনা হতে না দেয়া। এটা থেকে ছেলেমেয়েরা তাদের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্যে কিছু করতে পারবে।

শিক্ষক প্রতিদিন ক্লাশে ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্যের সম্পর্কে খোঁজ নেবেন। এবং তাদের বলবেন কিভাবে সুস্বাস্থ্যের উপযোগী ভাল খাবার খেতে হয়। সম্ভব হলে তিনি ছাত্র-ছাত্রীদের দাঁত পরিষ্কারের জন্যে কিছুটা সময় দেবেন।

শিক্ষকের প্রতি উপদেশ

কোন দন্ত-স্বাস্থ্যকর্মীর জন্যে অপেক্ষা করবেন না। এই বইটি, বিশেষ করে এই অধ্যায়টি লেখা হয়েছে আপনাকে এ-বিষয়ে শিখতে এবং নিজের থেকেই কিছু করতে উদ্বুদ্ধ হবার জন্য। আপনি এলাকার স্থানীয় দন্ত-স্বাস্থ্যকর্মীকে আপনার সংগে কাজ করার জন্যে বলুন। তিনি এমন কিছু প্রস্তাব রাখতে পারেন যা আপনার অবস্থার সংগে মানিয়ে যাবে। ছাত্রদের দাঁত পরীক্ষা করার পর তাদের অগ্রগতি পর্যবেক্ষণের বিষয়ে তিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। এর-পর আপনি নিজেই হয়ত জেনে নিতে পারবেন ওরা (ছাত্ররা) কতটুকু শিখেছে অথবা তাদের স্বাস্থ্যের কতটা উন্নতি হচ্ছে।

ছাত্ররা দাঁত সম্পর্কে কী ভাবে এবং কতটুকু জানে এ রকম প্রশ্ন দিয়েই আপনার বক্তব্য শুরু করুন। তাদের লোকজ বিশ্বাস কী? কারো বক্তব্য সহায়ক হতে পারে, অন্যদের ধারণা বদলানোর প্রয়োজন হতে পারে। এ ক্ষেত্রে সবচাইতে উত্তম হলো সহজ আলোচনা।

এমন ধরনের কিছু প্রশ্ন রাখুন যা নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীরা কথা বলবে। পরে তারা আরো সহজে আলোচনায় অংশ নেবে।

আপনার বক্তব্যের সংগে সংগে পুরনো কিছু ধারণা ভেঙ্গে দিয়ে নতুন তথ্য যোগ করুন।

এখানে আমরা ৯টি প্রশ্ন তুলে দিলাম যা আপনি ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে করতে পারেনঃ



১। আমাদের দাঁত ও মাঢ়ী আবশ্যক কেন?
২। কোন কোন দাঁত অন্যরকম দেখায় কেন?
৩। কিসে দাঁতকে ধরে রাখতে সাহায্য করে?
৪। কতবার দাঁত গজায়?
৫। দাঁতে ব্যথা হয় কেন?
৬। জীবাণু কিভাবে দাঁত ছিদ্র করে?
৭। মাঢ়ীতে কি কারণে ব্যথা হয়?
৮। কোন দাঁত নড়বড়ে হয়ে উঠার অর্থ কি?
৯। দাঁতের ক্ষয় এবং ব্যথাযুক্ত মাঢ়ীর অবস্থা কিভাবে আমরা প্রতিহত করতে পারি?

প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর যাতে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজেরাই খুঁজে নিতে পারে সেজন্যে কিছু করণীয় আছে। প্রশ্নগুলো কোন বিশেষ শ্রেণীভুক্ত নয়। আপনার নিজস্ব ধারণার সহায়তায় নিজস্ব শিক্ষণ পরিকল্পনা তৈরী করুন। ছোট ছেলে-মেয়েদের বোঝাবার সুবিধার জন্যে প্রয়োজনে বক্তব্য আরো সরল ও সংক্ষিপ্ত করুন। এবং বয়স্ক ছেলে-মেয়েদের জন্যে আরো নতুন তথ্য যোগ করুন।

দাঁত ও মাড়ী দরকার কেন?

ধারণা ঃ

আপনার দাঁত ও মাড়ী আপনাকে বিভিন্নভাবে সাহায্য করে।

দাঁত গুরুত্বপূর্ণ ঃ

- ভাল স্বাস্থ্যের জন্য। খারাপ দাঁত থেকে সংক্রমণ দেহের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- মুখাবয়বের সৌন্দর্য্যের জন্য। সুগঠিত দাঁত দেখতে সুন্দর এবং অনুভূতিকেও সুখময় করে।
- স্পষ্টভাবে কথা বলার জন্য। জিহবা ও ঠোঁট দাঁত স্পর্শ করার মাধ্যমে বিভিন্ন ধরনের ধ্বনি উচ্চারণে সহায়তা করে।
- ভালভাবে খাবার জন্য। দাঁত খাদ্য সামগ্রী ছোট ছোট টুকরোয় ভেঙে দেয়। যাতে করে তা গেলা ও হজমে সহায়ক হয়।
- নির্মল নিঃশ্বাসের জন্য। খাবার পর দাঁতের চারপাশে যদি খাদ্যকণা লেগে থাকে তাহলে আপনার নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ হবে।

মাড়ীও গুরুত্বপূর্ণ ঃ

- মাড়ী দাঁতের চারপাশে শক্তভাবে লেগে থাকে এবং দাঁত সুসংহতভাবে ধরে রাখতে সহায়তা করে।
- শক্ত মাড়ী ছাড়া দাঁত কোন কাজেই আসবে না। অনেক বুড়ো লোকেরই দাঁত পড়ে যায় নড়বড়ে মাড়ীর জন্য। খারাপ দাঁতের কারণে নয়।

হাতে কলমে শিক্ষা

১। পত্রিকার পাতা থেকে একটি ছবি কাটুন বা আঁকুন। ছবি দিয়ে একটি পোস্টার তৈরী করুন এবং দেখান যে সুগঠিত দাঁতের একজন মানুষকে কত খুশী

দেখায়। অন্যদিকে খারাপ দাঁত মানুষকে দুঃখবাদী করে তোলে। আলোচনার জন্য পোস্টারটি ব্যবহার করুন।

পোস্টারে অথবা দেয়ালে এমন কারো ছবি সাঁটুন যাকে ছাত্র-ছাত্রীরা চেনে এবং পছন্দ করে। তার সামনের দিকের একটি দাঁতে কালো রং করুন। এবার এ বিষয়ে কথা বলুন।

অথবা

মূল ছবিটা ওভাবেই কয়েকদিন রেখে দিন। তারপর ছাত্র-ছাত্রীরা একদিন স্কুলে আসার পূর্বে সামনের কয়েকটি দাঁত কালো রং করে দিন। লক্ষ্য রাখুন পার্থক্যটা কার চোখে প্রথমে ধরা পড়ে।

কেউ যখন এটা লক্ষ্য করবে তখন ছবির মানুষটিকে দেখতে কেমন লাগছে, কি করে দাঁত নষ্ট হয়ে যেতে পারে, দাঁত নষ্ট হওয়া কিভাবে প্রতিহত করতে হবে এবং তাকে এখন কি করতে হবে সে-বিষয়ে কথা বলুন।



সবগুলো দাঁত হারিয়েছে এমন একজনের ছবি নিন। লোকটিকে যেন বৃদ্ধ দেখায়। পরিষ্কারভাবে কথা বলতে এবং ভালমতো খাবার খাওয়া তার পক্ষে কত কঠিন সে-বিষয়ে কথা বলুন।

২। ছাত্র-ছাত্রীদের এমন কিছু অক্ষর বা শব্দ উচ্চারণ করতে বলুন যা পরিষ্কার ভাবে উচ্চারণ করতে দাঁতের দরকার হয়।

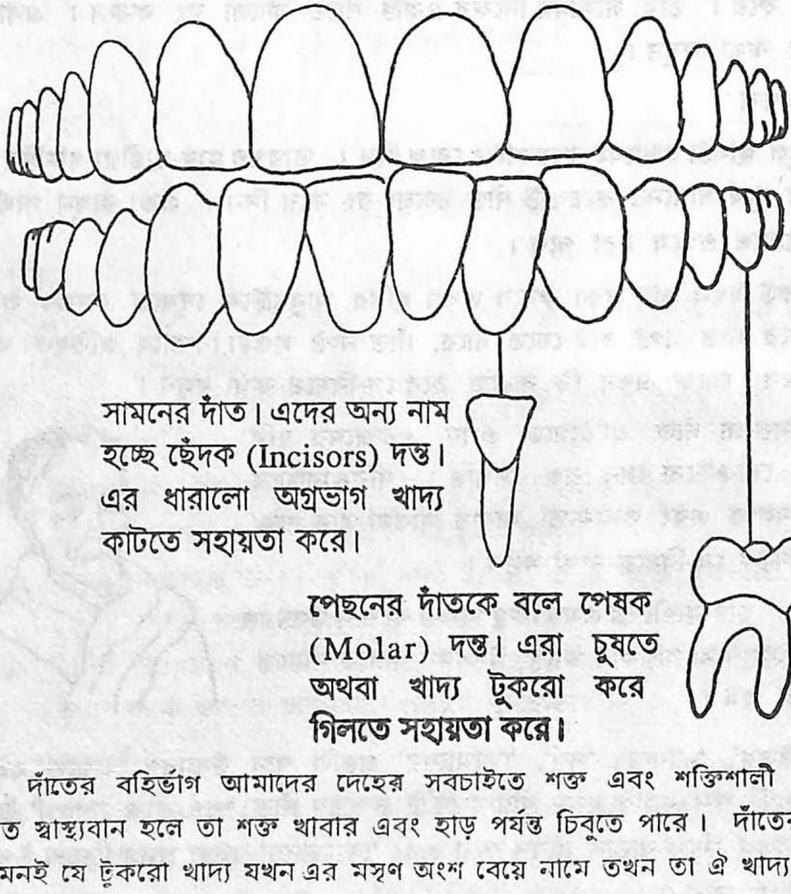
'ভিতর', 'ফকির', 'সূর্য', 'তোমাদের' প্রভৃতি শব্দ উচ্চারণ করতে বলুন। প্রথম দু'টি শব্দ বলার সময় নীচের ঠোঁট উপরের দাঁত স্পর্শ করে; 'সূর্য' উচ্চা-রণে দাঁতের ফাঁকে বাতাস প্রবেশ করে এবং 'তোমাদের' বলার সময় জিহ্বা উপরের দাঁত স্পর্শ করে।

৩। ছাত্র-ছাত্রীদের এমন কিছু খাবারের ছবি আঁকতে বলুন যা খেতে দাঁতের প্রয়োজন হয়। এরপর এমন কিছু খাদ্যের ছবি আঁকতে বলুন যা দাঁত হারালে বা দাঁত পড়ে গেলেও আমরা খেতে পারি।

এবার এই দু'টি বিষয়ে একত্রে কথা বলুন। একটি কাঁচা আম অথবা ভুট্টা দাঁত ব্যবহার না করে খেতে চেষ্টা করুন, অথবা কেবলমাত্র সামনের দাঁত ব্যবহার করুন।

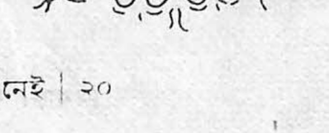
কিছু দাঁত অন্যরকম দেখায় কেন ?

ধারণা ঃ খাদ্য গ্রহণের জন্য আমাদের দুই ধরনের দাঁতের প্রয়োজন।



দাঁতের বহির্ভাগ আমাদের দেহের সবচাইতে শক্ত এবং শক্তিশালী অংশ। দাঁত স্বাস্থ্যবান হলে তা শক্ত খাবার এবং হাড় পর্যন্ত চিবুতে পারে। দাঁতের গঠন এমনই যে টুকরো খাদ্য যখন এর মসৃণ অংশ বেয়ে নামে তখন তা ঐ খাদ্য গিলতে সহায়তা করে।

খাদ্যের ছোট কণা প্রায়ই দাঁতের খাঁজে অথবা ফাঁকে লেগে যায়। উপরে এবং পেছ-নের দাঁতে লেগে থাকা খাদ্যকণা বের করে ফেলুন।



দাঁতের খাঁজ থেকে যদি খাদ্যকণা পরিষ্কার করা না হয় তাহলে দাঁতে ছিদ্র হতে পারে। ছিদ্রযুক্ত দাঁত দুর্বল হয় এবং তাতে প্রায়ই ব্যথা করে।

হাতে কলমে শিক্ষা

১। ছাত্র-ছাত্রীদের ক্লাশে বিভিন্ন ধরনের ফল আনতে বলুন। আপনি নিজেও কিছু খাবার আনবেন। এই ফল খেতে প্রথমে সামনের দাঁত ও পরে পেছনের দাঁত ব্যবহার করুন। কেবলমাত্র পেছনের দাঁত ব্যবহার করে পেয়ারা খান।

একটি আমের সবটুকু অথবা এক টুকরা ভুট্টা কেবলমাত্র সামনের দাঁত ব্যবহার করে খান।

২। বিভিন্ন শ্রেণীর জীবজন্তুর দাঁত সংগ্রহ করুন। জন্তুগুলোর দাঁতের গঠন প্রকৃতি দেখে ওরা কি ধরনের খাদ্য খেতো তা ছাত্র-ছাত্রীদের আবিষ্কার করতে বলুন। উদাহরণ স্বরূপ বনবিড়ালের কথা বলা যেতে পারে। মাংস খাবার জন্য এই প্রাণীর ধারালো চোখা দাঁত দরকার। কিন্তু ঘাস খাবার জন্য ছাগলের দরকার চ্যাপ্টা দাঁত।

জন্তুর চেহারা সম্বলিত একটি পোস্টার তৈরী করে এর দাঁত এবং এটি যে ধরনের খাদ্য এটি খায় তা আঁকুন।

৩। দু'জন করে ছাত্র-ছাত্রীর দল তৈরী করুন। ওদের প্রত্যেককে একে অপরের সামনের এবং পেছনের দাঁতের গঠন প্রণালী দেখতে বলুন।

আমাদের স্বাস্থ্যবান থাকতে হলে যে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য প্রয়োজন সে-বিষয়ে কথা বলুন। আমরা মাংস, মাছ, আম এবং অন্যান্য খাবার খেতে কোন্ দাঁত ব্যবহার করি তা নিয়ে আলোচনা করুন।

দাঁত ধরে রাখে কিসে?

ধারণা ঃ আপনি যখন কারও মুখের ভেতরে তাকান, তখন শুধুমাত্র তার দাঁতের উপরিভাগই দেখতে পান। তলদেশের অংশ, অর্থাৎ এর শিকড় (root) রয়েছে মাড়ীর নীচে হাড়ের ভেতরে। গাছের শিকড় যেভাবে মাটি আঁকড়ে থেকে গাছকে শক্তভাবে মাটিতে অবস্থানে সহায়তা করে, ঠিক তেমনি দাঁতের শিকড় হাড়ের উপর দাঁত ধরে রাখে। দাঁতের





শিকড় প্রকৃতপক্ষে হাড় স্পর্শ করে না। শিকড়তন্তু (root fibers) শিকড় ও হাড়ের মধ্যে সংযোগ স্থাপন করে দাঁতকে স্বস্থানে ধরে রাখে।

মাঢ়ী দাঁত ধরে রাখে—এ কথাটা ঠিক নয়। কিন্তু সুস্থ মাঢ়ী ক্ষতিকর জীবাণুকে হাড় ও শিকড়তন্তুতে যেতে বাধা দেয়। মাঢ়ী যদি সুস্থ না হয় তাহলে সেখানে গভীর ছিদ্র (ইংরেজীতে বলে pocket) তৈরী হয় এবং সেখানে জীবাণু জমা হতে থাকে। অল্প সময়ের ভেতরেই এই জীবাণু হাড় ও শিকড়তন্তুতে পেঁ ৌছে যায়। এ অবস্থায় জীবাণু প্রতিহত করতে গিয়ে হাড়ের সংগে দাঁতের সংযোগ বিছিন্ন হয়ে যায়। সংযোগ বিছিন্ন হবার ফলে দাঁত নড়ে, পড়ে যায়। দাঁত পড়ে যাবার এটাই সবচাইতে সাধারণ কারণ।

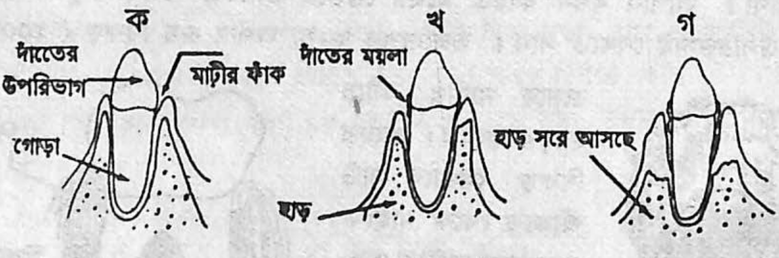
হাতে-কলমে শিক্ষা

১। ছাত্র-ছাত্রীদের কোন কুকুর অথবা অন্য কোন জন্তুর চোয়ালের হাড় দেখান। লক্ষ্য রাখবেন, প্রতিটি দাঁতের শিকড়ের (root) চারপাশে যেন হাড় থাকে এবং দাঁত শক্তভাবে লাগান থাকে। এখন হাড়ের কিছু অংশ ভেংগে নিন এবং দাঁতের গোড়ার দিকে ছাত্র-ছাত্রীদের দেখতে বলুন।

ছাত্র-ছাত্রীদের দেখান যে, সামনের দাঁতের একটি মাত্র শিকড় প্রয়োজন কারণ এই দাঁতগুলো কর্তনের (bite) জন্য ব্যবহৃত হয়।

পেছনের দাঁতের ২টি, ৩টি অথবা ৪টি পর্যন্ত শিকড় থাকে। এ কারণে এই দাঁতগুলো অত্যন্ত মজবুত এবং শক্ত। মাংস পেষণে এমনকি হাড় টুকরো করতেও এই দাঁতগুলোর জুড়ি নেই।

২। মাঢ়ী সংক্রমিত হয়ে কিভাবে দাঁত পড়ে যায় তা ছাত্র-ছাত্রীদের দেখান।



(ক) মাঢ়ীর রোগ যখন শুরু হয়, তখন দাঁত যেখানে মাঢ়ীকে স্পর্শ করেছে সেখানে ছোট্ট একটি লাল গর্ত (red pocket) তৈরী হয়। ঐ গর্তে জীবাণু এবং খাদ্যকণা জমা হয়ে বিশেষ ধরনের এসিড তৈরী হয়। এর ফলে মাঢ়ীতে ব্যথা হয়।

(খ) সময়মত চিকিৎসা না করালে মাঢ়ী নড়বড়ে হয়ে পড়ে এবং গর্ত আরো গম্ভীরতর হয়।

(গ) সংক্রমণের কারণে হাড়ের সংগে দাঁতের সংযোগ যখন বিচ্ছিন্ন হয় তখন দাঁত পড়ে যায়।

মাঢ়ীর রোগের কারণে দাঁতের সংগে হাড়ের সংযোগ কিভাবে বিচ্ছিন্ন হয় এটা শিক্ষাদানের ভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে ভাবুন। বিভিন্ন দেশের দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীরা এ বিষয়ে নিজস্ব পদ্ধতিতে শিক্ষাদান করেন। যেমন জ্যামাইকার দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীরা প্রশ্ন রাখেন, "কেউ যদি একটি লম্বা ধারালো ছোরা নিয়ে তোমাদের আক্রমণ করে, তোমরা কি করবে ?"

অধিকাংশের উত্তর, "আমরা দৌড়ে পালাব।"

"ঠিক তাই," দন্ত স্বাস্থ্যকর্মী ছাত্রদের বলেন, "যখন প্রচুর জীবাণু তোমাদের দাঁতের গোড়া (শিকড়) আক্রমণ করে, তখন দাঁতকে ধরে রাখা হাড় 'দৌড়ে পালায়' এবং দাঁত ধরে রাখার জন্য তখন কিছুই থাকে না।"

আপনাকে একটা উদাহরণ দিচ্ছি। আমাদের দেশের পটভূমিতে এ রকম একটা গল্প আপনি তৈরী করতে পারেন। এর মাধ্যমে আপনি দেখাতে পারেন দাঁত থেকে মাঢ়ী যখন সরে যায় তখন দাঁতের গোড়া এবং হাড় কিভাবে আক্রমণের মুখোমুখি এসে দাঁড়ায় ঃ

এক শীতের রাতে আলম ঘুমোচ্ছিল। ক'দিন থেকে সে ডায়ারিয়ার ভুগছিল। মল ত্যাগের জন্য ঘুম থেকে উঠে সে বাইরে যায়। ঘুমের ঘোরে পরনের লুঙ্গিটার বাধন সে শক্ত করেনি। এমন সময় একটি ভয়ংকর দর্শন কুকুর তাকে তাড়া করল। আলম প্রাণ ভয়ে দৌড় দিল। কিন্তু বেশিদূর যাবার আগেই লুঙ্গির প্যাঁচে হোঁচট খেয়ে মাটিতে পড়ে যায়। এই সুযোগে কুকুরটাও ঝাঁপিয়ে পড়ল আলমের উপর।

ছোট ছেলে-মেয়েদের বুঝিয়ে বলুন যে, কোন দাঁতের কাছের মাঢ়ী যদি রক্তিম (লাল) দেখায় তখন তার অবস্থা আলমের লুঙ্গির সংগে তুলনীয়---দাঁতের জন্য যথেষ্ট দৃঢ় নয়। জীবাণু যখন দাঁতের কাছাকাছি পেঁাছে, তখন তারা (জীবাণু) আরো ভেতরে প্রবেশ করবে, ফলে মাঢ়ী নড়বড়ে অথবা আলগা হয়ে দাঁতের গোড়ার অংশবিশেষ দৃশ্যমান হবে। এমনটি হলে জীবাণু শুধু যে দাঁতের উপরিভাগকেই আক্রমণ করবে তা-ই নয়---বরং দাঁতের গোড়া এবং হাড়েও আক্রমণ করবে।

আমাদের দাঁত কোন্ কোন্ সময় উঠে ?

ধারণা : শিশুদের দুই সারি (set) দাঁত থাকে। প্রথম সারি শিশুদাঁত (baby teeth), শিশুকালেই গড়ে উঠতে শুরু করে। স্কুল গমন বয়সে দ্বিতীয় এবং শেষ সারি গড়ে উঠে। এগুলোই স্থায়ী দাঁত। স্থায়ী দাঁতগুলো আজীবন বহাল থাকার কথা।



শিশুর প্রথম দাঁত উঠে প্রায় ৭ মাসের সময়। এ দাঁত সাধারণত সামনের দিকেই উঠে।

কোন শিশু যদি স্বাস্থ্যহীন তথা খুবই পুষ্টিহীনতার শিকার হয় তাহলে তার প্রথম দাঁত উঠতে বিলম্বও হতে পারে। প্রথম দাঁত উঠার জন্য অপেক্ষা না করে বয়সানুপাতে তাকে প্রয়োজনীয় অতিরিক্ত খাদ্য দিতে থাকুন। এতে করে শিশু সুস্থ ও সবল হয়ে গড়ে উঠবে।

অন্যান্য শিশুদাঁত পরবর্তী ২৪ মাসে গড়ে উঠে। এ সময়ের মধ্যে শিশুর বয়স ৩০ মাস তথা আড়াই বৎসরে পৌঁছে যায়। শিশুর দাঁতের পাটি লক্ষ্য করুন— দেখবেন উপরের পাটিতে ১০টি এবং নীচের পাটিতে ১০টি করে মোট ২০টি দাঁত রয়েছে তার।

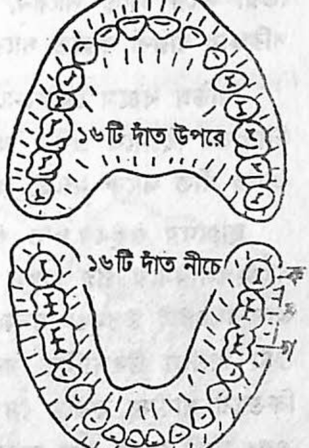
অধিকাংশ স্থায়ী দাঁতই শিশুদাঁতের নীচে গড়ে উঠে। শিশুর বয়স যখন ৬ থেকে ১২ বৎসরের মধ্যে তখন বাড়ন্ত স্থায়ী দাঁতগুলো শিশুদাঁতের গোড়ায় উর্ধচাপ সৃষ্টি করে অর্থাৎ ধাক্কা দেয়, এবং শিশু দাঁতগুলো নড়বড়ে হয়ে খসে পড়ে। সব শিশুদাঁত কিন্তু একবারে পড়ে যায় না—এটা পর্যায়ক্রমে ঘটে। এক একবার এক একটি দাঁত পড়ে (বিভিন্ন সময়ে) এবং স্থায়ী দাঁত তার জায়গা দখল করে। কথা ক'টি লিখতে যে সময় লাগল, ব্যাপারটা কিন্তু এত তাড়াতাড়ি ঘটে না। অনেক সময় পড়ে যাওয়া দাঁতের জায়গায় নতুন দাঁত উঠতে ২-৩ মাস সময়ও লেগে যায়।

৬ থেকে ১২ বৎসর বয়সসীমায় অর্থাৎ ৬ বৎসরে শিশুদাঁতের জায়গায় স্থায়ী দাঁতগুলো উঠে। এছাড়া আরো ৮টি নতুন দাঁত শিশু দাঁতের পশ্চাৎদিকে উঠে।

৬ বৎসর বয়সে প্রথমে ৪টি স্থায়ী পেষক (moler) দাঁত উঠতে শুরু করে। এর অর্থ হচ্ছে ৮ বৎসর বয়সের কোন বালক-বালিকার ২৪টি দাঁত

অথবা এর জন্য বরাদ্দ জায়গা থাকবে।

১২ বৎসর বয়সে দ্বিতীয় স্থায়ী পেষক দাঁতের ৪টি উঠে প্রথম স্থায়ী পেষক দাঁতের পেছনে। অর্থাৎ ১৪ বৎসর বয়সের একটি বালক-বালিকার ২৮টি দাঁত, অথবা তার জন্য জায়গা থাকবে।



১৬ থেকে ২২ বৎসর বয়স সীমার মধ্যে তৃতীয় স্থায়ী পেষক দাঁতের ৪টি গড়ে উঠে। এর অর্থ হচ্ছে একজন পূর্ণবয়স্ক পুরুষ অথবা মহিলার সর্বমোট ৩২টি স্থায়ী দাঁত থাকে ঃ ১৬টি উপরে এবং ১৬টি নীচে। ক, খ ও গ-তে যথাক্রমে ৩য়, ২য় ও ১ম পেষক দাঁত দেখান হয়েছে।

[মন্তব্য ঃ ৩য় পর্যায়ে যে পেষক দাঁত উঠে তা কখনো কখনো সঠিকভাবে উঠে না। দাঁত ব্যথা হওয়ার এটি খুব সাধারণ একটি কারণ]।

হাতে কলমে শিক্ষা

ছাত্র-ছাত্রীদের পরস্পরের মুখগহ্বর তথা দাঁতের দিকে তাকাতে বলুন। তাদেরকে শিশুদাঁত ও স্থায়ী দাঁত চিনতে সাহায্য করুন। স্থায়ী পেষক দাঁত যেখানে উঠে সেই স্থানটিও ছাত্রদের দেখিয়ে দিন।

কিভাবে দাঁতের এবং না-উঠা দাঁতের শূন্যস্থান গুণতে হবে তা ছাত্র-ছাত্রীদের দেখিয়ে দিন।

এরপর ওদের বলুন বন্ধুর মুখে যে ক'টি দাঁত উঠেছে তা গুণতে। কোন্ বয়সে কতগুলো দাঁত থাকা উচিত তা ছাত্রদের খুঁজে নিতে বলুন। পরে বাড়ীতে তারা ভাই-বোনের দাঁত গুণে এ বিষয়ে আরো জ্ঞানার্জন করতে পারে।

ছাত্র-ছাত্রীদের অবশ্য এটা বলতে ভুলবেন না যে, দাঁত গোনা শুরু করার পূর্বে তারা যেন হাত ধুয়ে নেয়।

☐ প্রথমে ছাত্ররা দাঁত গুণবে। তারপর যেখানে দাঁত উঠেনি সেই শূন্যস্থান গুণতে হবে। মোট = দাঁত + শূন্যস্থান।

☐ যার দাঁত গোনা হলো তার বয়স জানতে হবে।

দাঁত গোনাগুণতির ফল কি দাঁড়াল তা ছাত্রদের ব্ল্যাকবোর্ডে অথবা কোন কাগজে লিখতে বলুন। এই ফলাফলের ভিত্তিতে আপনি এমনভাবে একটি ছক

তৈরী করে দিতে পারেন, যাতে ছাত্ররা একনজর দেখে বিষয়টা সম্পর্কে একটা পরিষ্কার ধারণা করতে পারে। তারপর এ নিয়ে আলোচনা করুন।

বিভিন্ন বয়সে ছেলেমেয়েদের ক'টি দাঁত থাকে সে বিষয়ে আলোচনা করুন। উদাহরণ হিসেবে ৬-১২ বৎসর বয়সের ছেলেমেয়েদের কথা বলা যেতে পারে। এদের দাঁত থাকে ২৪টি, বয়স্কদের ২৮টি এবং পূর্ণ বয়স্কদের ৩২টি।

ছাত্রদের শুধু যে দাঁত গুণতে হবে তা নয়। ওরা মুখ গহবরে আর কি দেখতে পাচ্ছে সেবিষয়ে প্রশ্ন রাখুন। ছাত্রদের জন্য স্বাস্থ্য প্রযত্ন সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়াদি জানার এটাই উপযুক্ত সময়। ওরা মুখে যা দেখছে তা থেকেই যত বেশী সম্ভব জ্ঞান অর্জনে উৎসাহিত করুন। তাদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর পেতে এই লেখা কিভাবে সাহায্য করবে সে বিষয়েও কথা বলুন। যেমন, ছাত্ররা যদি দাঁতে গর্ত এবং মাড়ী থেকে রক্ত ঝরতে দেখে তাহলে আপনি দন্তক্ষয় এবং মাড়ীর রোগের বিষয়ে আলোচনা আরম্ভ করতে পারেন। এ বিষয়ে আরো বিস্তারিত আলোচনা আমরা পরে করবো।

আর একটি উদাহরণ দিচ্ছি। ছাত্র-ছাত্রীদের মনে কোন ছোট শিশুর মুখে কয়েকটি মাত্র দাঁত দেখে কিছু কৌতূহলোদ্দীপক প্রশ্ন জাগতে পারে। কয়েকটি প্রশ্নের নমুনা ঃ

- অনিমার বয়স ৬ মাস। কোন দাঁত নেই। কিন্তু নরম খাবার খায়। ওকে কি বুকের দুধ ছাড়া অন্য কিছু দেয়া উচিত ?
- অনিমার দাঁত উঠার সময় তার কি ডায়ারিয়া এবং জ্বর হবে ?
- ২ বৎসর বয়সী একজন বালিকার কি আরো শিশুদাঁত উঠবে ?
- শিশুদাঁত কয়েক বৎসর মাত্র স্থায়ী হয়, তাহলে এই দাঁগুলোর জন্য এত যত্ন-আত্তির প্রয়োজন হয় কেন ?

দাঁতে ব্যথা হয় কেন ?

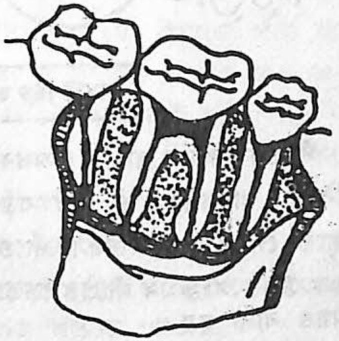
ধারণা ঃ দাঁত ভেংগে গেলে, নড়বড়ে হলে অথবা ছিদ্র হলে তা ব্যথার কারণ হয়ে দেখা দেবে। সাধারণভাবে ছিদ্রযুক্ত দাঁতই ব্যথার অন্যতম প্রধান কারণ। এই ব্যথা কিভাবে অনুভূত হয় সে বিষয়ে এখানে আলোচনা করা হলো।

প্রতিটি দাঁতের সাথে সংযুক্ত রয়েছে দু'টি সরু সুতো (strings)। এর একটি হচ্ছে স্নায়ু (nerve)—এটি এসেছে মস্তিষ্ক থেকে এবং এর মাধ্যমেই ব্যথার অনুভূতি মস্তিষ্কে বাহিত হয়। অন্যটি হচ্ছে রক্তনালী (blood vessel)।

এটির সংগে রয়েছে হৃদপিণ্ডের প্রত্যক্ষ যোগাযোগ এবং এর মাধ্যমে দাঁতে রক্ত বাহিত হয়।

আপনি যদি মাড়ী উপড়ানো কারো মুখগহ্বর লক্ষ্য করেন তাহলে দেখবেন প্রতিটি দাঁতের গোড়ায় (root) একটি স্নায়ু এবং একটি রক্তনালী প্রবেশ করেছে।

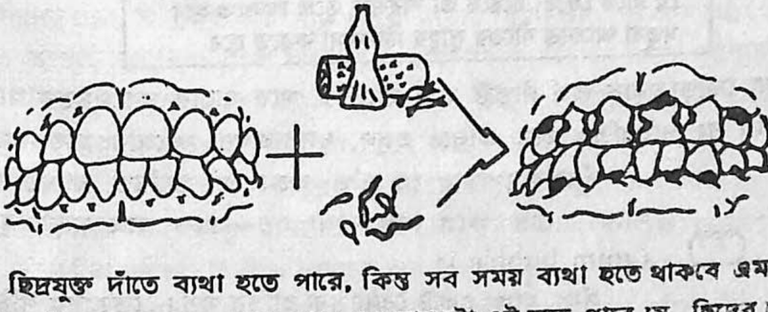
ঐ দু'টি নালীই দাঁতগুলোকে জীবন ও অনুভূতি দেয়।



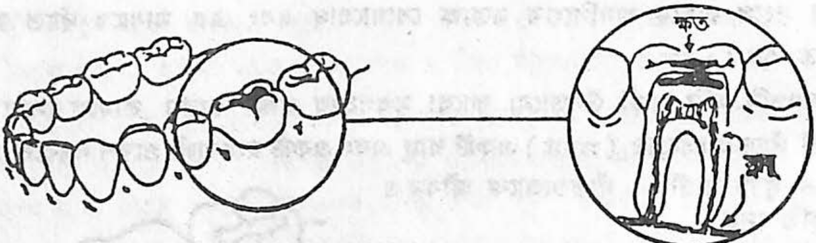
দাঁতের শক্ত আবরণ দাঁতের মধ্যস্থ স্নায়ু ও রক্তনালীকে রক্ষা করে। কিন্তু দন্তক্ষয় রোগের কারণে ঐ শক্ত আবরণের প্রতিরোধ যখন ভেংগে পড়ে তখন স্নায়ু ও রক্তনালী অরক্ষিত হয়ে পড়ে। দাঁতের ছিদ্রের মাধ্যমে খাদ্য, পানি ও বাতাস স্নায়ুর কাছাকাছি আসার সুযোগ পায় এবং এ অবস্থায় দাঁতে ব্যথা হয়।

চিনি দাঁত ক্ষয়ের অন্যতম কারণ। মিষ্টান্ন জাতীয় খাবারের মধ্যে যেগুলো আবার আঠালো (sticky) সেগুলো দন্ত ক্ষয়কারক হিসেবে আরো মারাত্মক। কারণ এ ধরনের মিষ্টি খাবার দাঁতে লেগে থাকে। আমাদের মুখের মধ্যে যে জীবাণু রয়েছে তা চিনির সহায়তায় বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় এবং দাঁতে ছিদ্র (cavity) তৈরীর জন্য সর্বশক্তি নিয়োগ করে। চিনি ও জীবাণু যুক্তভাবে কি করে দাঁতে ছিদ্র করে এবার আমরা সে বিষয়ে বিশদ আলোচনা করবো।

দাঁতের কোন ছিদ্র বাইরে থেকে ক্ষুদ্র দেখাতে পারে, কিন্তু ভেতরে এর পরিসর অনেক বড়। দাঁতের শক্ত আবরণের নীচের নরম অংশে ক্ষয় রোগ (decay) অনেক সহজে ছড়ায়।



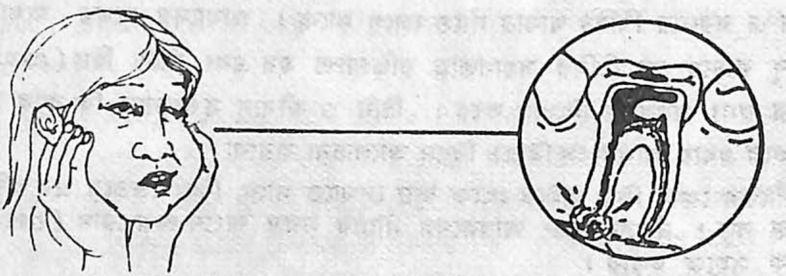
ছিদ্রযুক্ত দাঁতে ব্যথা হতে পারে, কিন্তু সব সময় ব্যথা হতে থাকবে এমন কোন কথা নেই। সব সময় ব্যথা না হবার কারণটা এই হতে পারে যে, ছিদ্রের শেষাংশ (bottom) হয়তো তখনো দাঁতের অভ্যন্তরস্থ স্নায়ুর কাছাকাছি পৌঁছেনি।



ছোট ছিদ্র ভরাট করে দাঁত রক্ষা করুন

দাঁতের কোন একটি (অথবা একাধিক) ছোট ছিদ্র ভরাটের (filling) চিকিৎসা না করলে ঐ ছিদ্র বড় ও গভীর হয়। চূড়ান্ত পর্যায়ে ঐ ছিদ্র যখন স্নায়ুতে পৌঁছে যায় তখন দাঁতে ফোঁড়া (tooth abscess) হবে। দন্তক্ষয় থেকে উদ্ভূত সংক্রমণ দাঁতের ভেতরে প্রবেশের কারণে সব সময়, এমনকি ঘুমাবার সময়ও ব্যথা হয়।

এই সংক্রমণ দাঁত থেকে হাড়েও সংক্রমিত হতে পারে। এটি যখন চামড়ার মধ্যে দিয়ে ছড়াবে তখন আপনার মুখমণ্ডল ফুলে যাবে।



যে দাঁতে ফোড়া হয়েছে তা অবশ্যই তুলে ফেলতে হবে
নতুবা আক্রান্ত দাঁতের স্নায়ুর চিকিৎসা করতে হবে

দাঁতে ফোঁড়া হবার অর্থ দাঁতটি মরে যাচ্ছে। মরে যাবার পর দাঁতের স্বাভাবিক সাদা রং পরিবর্তিত হয়ে কালচে হলুদ, ধূসর অথবা কালোও হতে পারে।



দাঁতের গোড়ায় যে পুঁজ জমে তা মাঢ়ীতে বাহিত হতে পারে। এর ফলে বেশ ব্যথা হয়---একে বলে মাঢ়ী বুদ্বুদ (gum bubble)।

দাঁত হচ্ছে একটি বৈদ্যুতিক বাতির মত। ভেতরের শক্তিতে বাতিটি যখন 'জীবিত' থাকে তখন সেটি আলো দেয় এবং আমাদের প্রয়োজন মটায়।

বাতির ভেতরের ক্ষুদে তারগুলো দাঁতের ভেতরের স্নায়ুর মত। বাতিটি যখন জ্বলে নিঃশেষ (burn out) হয়ে যায়, তখন ওটি কালো হয় এবং তখন সেটি আর কোন কাজে লাগে না।

হাতে কলমে শিক্ষা

১। প্রত্যেক ছাত্র-ছাত্রীকে আলাদা আলাদাভাবে তাদের এক একজন সহপাঠীর মুখের ভেতর দেখতে বলুন। ওদের বলুন কালো দাগ (যা ছিদ্রযুক্ত দাঁত হতে পারে), কালো দাঁত (যা মৃত দাঁত) এবং ফোলা ও ব্যথাযুক্ত মাড়ীর জন্য অনুসন্ধান চালাতে। ব্যথাযুক্ত মাড়ী কোন খারাপ দাঁতের লাগোয়াই হবে।

২। মিষ্টি জাতীয় খাদ্য কিভাবে দাঁতে লেগে থাকে তা ছাত্রদের দেখিয়ে দিন।

- ☐ ছুরি দিয়ে বিভিন্ন ধরনের খাদ্য সামগ্রী কাটুন।
- ☐ সবজি এবং মাংস ছুরির গায়ে আটকে থাকে না।
- ☐ মিষ্টি খাবার যেমন জ্যাম, জেলী, চকোলেট ছুরির গায়ে লেগে থাকবে।
- ☐ ঐ সব খাদ্য একইভাবে আমাদের দাঁতেও আটকে থাকে।

একটি বাটিতে কিছু কোলা জাতীয় পানীয়, কোন ফলের রস অথবা শরবত ঢেলে বাইরে এক রাত রেখে দিন। পানি শুকিয়ে এলে যে রস থাকবে তা আঠাল আকার ধারণ করবে। এই দ্রব্য মাছিকে আকৃষ্ট করে।

যে বাতাস আপনি নিঃশ্বাসের সাথে গ্রহণ করেন তা আপনার পান করা কোলা জাতীয় পানীয়কে শুকিয়ে আঠাল করে তোলে এবং দাঁতের উপর মিষ্টির একটি শক্ত আবরণ (coating) গড়ে তোলে। ঐ মিষ্টি আবরণ জীবাণুকে আকর্ষণ করে।

কিছু পুরনো দাঁত সংগ্রহ করুন। ছাত্রদের বলুন তাদের শিশু দাঁত (baby teeth) পড়ে গেলে সেগুলো রেখে দিতে। (অনেক দেশে অবশ্য ফেলে দেয়। আমাদের দেশে 'ইঁদুরের গর্তে' দাঁত ফেলে দেয়ার কুসংস্কার অনেকে মেনে চলেন।) দাঁত সংগ্রহে অসুবিধা দেখা দিলে দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নিতে পারেন।

দাঁতের গোড়ার দিকে একটি ছুরি দিয়ে চাঁচুন। দেখে এবং হাত দিয়ে অনুভব করে বুঝবেন যে ঐ চাঁচা অংশ কত শক্ত এবং মসৃণ।

তারপর ৩টি দাঁত কোকা কোলা জাতীয় পানীয়, দুধ এবং সাধারণ পানিতে আলাদা আলাদাভাবে রাখুন এবং কি ঘটে তার উপর ছাত্রদের লক্ষ্য রাখতে বলুন।

তিন দিন পর প্রতিটি দাঁত আবার ছুরি দিয়ে চাঁচুন। ভালো করে লক্ষ্য করলে ছাত্ররা বুঝতে পারবে যে কোকা কোলার পানীয়তে রক্ষিত দাঁত কিছুটা নরম হয়ে গিয়েছে ও ময়লা রং ধারণ করেছে।

৩। দাঁতের যে অংশে স্নায়ু ও রক্তনালী থাকত সেখানটায় লক্ষ্য করুন। দাঁতের ঐ অংশটা বাইরের শক্ত আবরণের কত নিকটবর্তী তা দেখুন। দাঁতের গোড়ার শেষভাগে কোন ছোট ছিদ্র খুঁজুন। এই ছিদ্র পথেই স্নায়ু এবং রক্তনালী দাঁতে প্রবেশ করে।

আপনার দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীকে একটি ছিদ্রযুক্ত (cavity) পুরনো দাঁত সংগ্রহ করে আপনার জন্য তা টুকরো করে দিতে বলুন।

অথবা

(ক) একটি হাতুড়ী নিন। (খ) একটি দাঁত সাবধানে ভাঙ্গুন। (গ) ভেতরে দেখুন।

কী দেখলেন? দেখবেন বাইরের ছিদ্রের তুলনায় ভেতরের ছিদ্র কত বড়। এই ছিদ্র শক্ত আবরণের অভ্যন্তরে বিস্তার লাভ করে।

একটি পচা মিঠে আলু ছুরি দিয়ে দু'টুকরো করুন। দেখুন আলুর খোসার নীচে একইভাবে পচা অংশে কিভাবে পচন বিস্তার লাভ করেছে।

- ক্লাশে একটি কর্মশিবির (workshop) করুন।
- ছাত্রদের মধ্যে যাদের দাঁতের ছিদ্র হয়েছে তাদের সংখ্যা গুনুন।
- এবার ছিদ্রযুক্ত দাঁতের সংখ্যা গুনুন। ছাত্রদের দেখিয়ে দিন কিভাবে দাঁতের উপরিভাগে, পাশে এবং দু'টি দাঁতের মাঝে ছিদ্রের জন্য অনুসন্ধান করতে হয়।
- ছাত্রদের বয়স জানুন।

অনুসন্ধানে ছাত্ররা যেসব তথ্য পেলো তা ব্ল্যাক বোর্ডে লিখতে বলুন এবং একটি চার্টও তৈরী করুন।

- ফলাফল দেখে আলোচনা করুন এবং দন্তক্ষয় আপনার স্কুলে একটি মারাত্মক সমস্যা কিনা এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন। আপনার পরিচিত দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীকে আপনাদের প্রাপ্ত তথ্যাদি জানিয়ে তাকে স্কুলে নিয়ে সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করতে আহ্বান জানান। এর পুনরাক্রমণ কিভাবে ঠেকানো যাবে সেবিষয়েও স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিন।

বাড়ীতেও ভাই-বোনদের এই সমস্যা থাকলে একই পদক্ষেপ নিন। ছোট শিশুদের এ রকম কোন সমস্যা রয়েছে কিনা তা জানতে চেষ্টা করুন। থাকলে আপনার দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীকে জানান।

জীবাণু কিভাবে দাঁতে গর্ত করে ?

ধারণা ঃ দাঁতে গর্ত হবার জন্য দায়ী হচ্ছে এসিড। মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়ার পর ঠিকমত অথবা আদৌ মুখ পরিষ্কার না করলে খাদ্যের কণাগুলো আমাদের মুখের ভেতরের জীবাণুর সংগে মিশে এসিড সৃষ্টি করে।

মুখের ভেতরের সমস্ত জীবাণু ধ্বংস করে দাঁতে গর্ত হওয়া অথবা মাড়ীর সমস্যা প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়। কারণ মুখের মধ্যে রয়েছে অসংখ্য জীবাণু —কিছু কিছু জীবাণু আবার বিশেষ উপকারী। এক্ষেত্রে সব চাইতে গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে জীবাণুগুলোকে একত্রিত হয়ে দাঁতের ওপর আস্তরণ (film or coating) তৈরী করতে বাধা দেয়া।

দাঁতের উপরের ঐ আস্তরণকে বলে প্লাক (plaque), কিন্তু এ শব্দটি আমাদের ব্যবহারের প্রয়োজন নেই। প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে দাঁতের উপর জিহ্বা বুলিয়ে নিলেই আমরা অনুভব করব যে দাঁতের উপরে একটা কিছুর আস্তরণ জমা হয়েছে। ঐ আস্তরণটি দাঁতের উপর অবশ্যই স্থায়ীভাবে জমতে দেয়া চলবে না। কেননা, এটি চিনির সংগে মিশে এসিড তৈরীতে সহায়তা করে। এই এসিড সম্মিলিতভাবে যদি ২৪ ঘন্টা দাঁতে জমে থাকে তাহলে তা মুখের লালার সংগে মিশে, শক্ত হয়ে দন্ত পাথুরী (tartar) সৃষ্টি করে।

দাঁত পরিষ্কার করার মূল কারণ দাঁতের উপরকার ঐ আস্তরণ স্থায়ী হতে না দেওয়া, ফলতঃ এসিডও তৈরী হতে পারবে না। উপরন্তু, আপনি যদি নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার না করেন, তাহলে 'দাঁতে পাথর' জমবে এবং সেই পাথর অপসারণের জন্য একজন দন্ত চিকিৎসাকর্মীর কাছে আপনাকে যেতে হবে। এজন্য প্রতি ২৪ ঘন্টা অন্তর (সম্ভব হলে প্রতিবার খাবারের পর) দাঁত পরিষ্কার করা আবশ্যক—যাতে দাঁতে কখনো পাথর সৃষ্টি হতে না পারে।

মাড়ীতে ব্যথা হয় কেন ?

ধারণা ঃ সুস্থ মাড়ী দাঁতের চারপাশে শক্তভাবে লেগে থাকে এবং দাঁত শক্তভাবে ধরে রাখতে সহায়তা করে। স্বাস্থ্যবান মাড়ী দাঁতের নীচের হাড়কেও নিরাপদ রাখে ও রক্ষা করে।

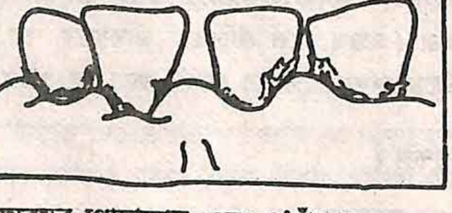
স্বাস্থ্যবান মাড়ীর রং হচ্ছে গোলাপী। কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই রং নীল অথবা গাঢ় হলুদও হতে পারে। লাল রং কখনো স্বাস্থ্যবান মাড়ীর লক্ষণ নয়।

সুস্থ মাড়ী দু'দাঁতের মাঝখানে সূচালো (pointed) দেখায়। এর ওপর দিয়ে খাবার নেমে এসে গিলে খাওয়ার সহায়তা করে।

সুস্থ মাড়ী নীচে ভাঁজ হয়ে দাঁতের চারপাশে ছোট ছোট পকেট তৈরী করে। কিছুক্ষণ আগেই আমরা আলোচনা করেছি কিভাবে জীবাণুর সম্মিলিত আক্রমণের মুখে এসিড সৃষ্টি হয়ে দাঁতে গর্ত হয়। একই ধরনের জীবাণুর আস্তরণে ভিন্ন আর একটি এসিড তৈরী হয়ে মাড়ীর ব্যথার কারণ হয়। আমরা আগেই বলেছি এই আস্তরণের সাথে খাদ্যকণার সম্মিলন ঘটলে দাঁতেও ব্যথা হয়ে থাকে। মিষ্টি জাতীয় নরম খাবার সবচাইতে খারাপ। কারণ এগুলো মুখের লালার সংগে মিশে বেশী করে এবং অধিক সময় দাঁতে লেগে থাকে। চায়ের রস, পান ইত্যাদিতে দাঁত ময়লা রং ধারণ করে।

এক্ষণে আমরা জানলাম যে, এসিডের কারণে সুস্থ মাড়ীতে ব্যথা হয়। উপরন্তু দাঁতের ওপরকার আস্তরণ (coating) যদি শক্ত হয়ে যায় তাহলে তাকে বলে 'দন্তপাথুরী (tartar)। দন্তপাথুরী খুব ধারালো হয় এবং মাড়ীর বেদনার কারণ হতে পারে। মনে রাখতে হবে যে, স্বচ্ছ দাঁতের তুলনায় পাথুরীযুক্ত দাঁতে জীবাণুরা অনেক সহজে 'উপনিবেশ' (colonies তথা আস্তরণ) গড়ে তুলতে পারে। জীবাণুর উপনিবেশ অনেক বেশী এসিড তৈরী করে দাঁত ও মাড়ীর সমস্যার কারণ ঘটায়। ঐ আস্তরণ ২৪ ঘন্টার মধ্যে পরিষ্কার করা না করলে পূর্বোক্ত পাথুরীর উপর আস্তরণ জমে জমে তা ক্রমান্বয়ে বড় হতে থাকে।

ব্যথাযুক্ত মাড়ী সংক্রমণের ধারক। সংক্রমিত মাড়ীর রং লাল এবং তা থেকে সহজেই রক্ত ঝরে।



সংক্রমিত মাড়ীর অবয়ব গোলাকার এবং দু'দাঁতের মাঝখানে তা ফুলে থাকে। (ছবি দেখুন) এ সময় মাড়ী দাঁতকে শক্তভাবে ধরে না থেকে আলগা হয়ে থাকে। সংক্রমিত মাড়ীতে গভীরতর 'মাড়ী-পকেট' (gum pocket) রয়েছে, যেখানে বেশী করে খাদ্য জমা হয়।

মাড়ীর সংক্রমণকে বলে মাড়ীর রোগ (gum disease)। দাঁতের শিকড়

ও হাড়ে মাঢ়ীর রোগ বিস্তার লাভ করার আগেই তার চিকিৎসা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার মাঢ়ীতে যদি ব্যথা হয় ও সেখান থেকে রক্ত পড়ে তাহলে আপনি নিজেই এই সংক্রমণের চিকিৎসা করতে পারেন।

১। একটি নরম ব্রাস দিয়ে দিনের মধ্যে কয়েক বারই দাঁত পরিষ্কার করুন।

২। বেশী করে টাটকা শাক-সবজি ও ফলমূল খান।

৩। লবণ-গরম পানি মুখে নিয়ে কুলকুচা করুন।

দু'দাঁতের মাঝখানটা ডেন্টাল ফ্লাস (dental floss) অথবা সুতো দিয়ে পরিষ্কার করুন। ডেন্টাল ফ্লাস বা সুতো দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করলে প্রথম প্রথম মাঢ়ী থেকে রক্ত ঝরতে পারে। কিন্তু দিন কয়েক পরে মাঢ়ী এতে অভ্যস্ত হয়ে গেলে তখন আর রক্ত পড়বে না।

হাতে কলমে শিক্ষা

১। ছাত্রদের একে অপরের মুখের ভেতর তাকাতে বলুন। তারা দাঁতের উপর কোন আস্তরণ দেখতে পাচ্ছে কি? সাধারণভাবে তাদের চোখে এরকম কিছু ধরা পড়ে না। তারা হয়ত খাবারের অবশেষ অথবা 'সাদা কিছু' দেখবে। কিন্তু ওটা আস্তরণ নয়, যা থেকে দাঁত ও মাঢ়ীর জন্য ক্ষতিকর এসিড তৈরী হয়। অবশ্য কেউ যদি পান চিবুতে থাকে অথবা জাম খেতে থাকে তাহলে আপনি তার দাঁতে দাগ পড়তে দেখবেন এবং এই দাগগুলো সেখানেই সবচাইতে কালো হবে যেখানে জীবাণু উপনিবেশ গড়েছে।

জীবাণুর উপনিবেশ চিহ্নিত করার জন্য কোন একজন ছাত্রের মুখে কিছু রাখুন। খাবারের রং অথবা পান ব্যবহার করে এ পরীক্ষাটা করতে পারেন। তবে প্রথমেই হাত ধুয়ে নিতে ভুলবেন না। বয়স্ক ছাত্ররা কনিষ্ঠ ছাত্রদের দাঁতে পান অথবা খাবারের রং ঘসে দিতে পারে। এরপর অল্প পানিতে মুখ ধুয়ে থু থু ফেলতে বলুন। এখন 'হা' করলে দাঁতের যে যে অংশে রংগীন ছাপ দেখতে পাবেন সেখানে জীবাণু উপনিবেশ গড়েছে বলে বুঝতে হবে। সাধারণভাবে গাঢ় রং আপনি দেখবেন:

- দু'দাঁতের মাঝখানে
- দাঁতের গর্তে
- চর্বণ দন্তের উপরিভাগে

বয়স্ক ছাত্ররা ছোটদের দেখিয়ে দিতে পারে দাঁত পরিষ্কার করার সবচাইতে

উত্তম পদ্ধতি কোন্‌টি। ছাত্র-ছাত্রীরা দাঁত পরিষ্কারের সময় আয়নাতে দাঁত দেখলেই বুঝবে দু'দাঁতের মাঝখানে, ফাঁকে লেগে থাকা দাগ বা রং উঠানো কত কঠিন। ওদেরকে ডেন্টাল ফ্লস, সুতো অথবা গাছের নরম বাকল দিয়ে দেখিয়ে দিন এগুলোর সাহায্যে কিভাবে দু'দাঁতের মধ্যবর্তী অংশে পরিষ্কার করতে হয়। ওদেরকে খুব সতর্কভাবে মাঢ়ীতে আঘাত না দিয়ে পরিষ্কার করার কথা মনে করিয়ে দেবেন। আরো বলবেন, প্রতিদিন প্রত্যেকে যেন নিয়মমাফিক দাঁত পরিষ্কার করে।

কোন দাঁত নড়বড়ে হলে কি বুঝবেন ?

ধারণা ঃ ৬ থেকে ১২ বৎসর বয়সের ভেতরে শিশু-দাঁত নড়বড়ে হয়ে পড়ে যায়। এটা স্বাভাবিক। পড়ন্ত শিশু-দাঁতে যদি কোন গর্ত (cavity) না থাকে, এবং দাঁতের চারপাশের মাঢ়ী যদি সুস্থ থাকে, তাহলে সম্ভবতঃ একটি স্থায়ী দাঁত ঐ পড়ন্ত দাঁতের নীচে সুপ্তাবস্থায় রয়েছে যা যথাসময়ে দৃশ্যমান হবে। কিন্তু স্বাভাবিক নিয়মে দাঁত নড়বড়ে হওয়া ছাড়াও দাঁত ভেংগে গেলে অথবা মাঢ়ীর রোগেও দাঁত পড়ে যেতে পারে। পরবর্তীতে যেকোন একটি কারণই দাঁতের গোড়ার হাড় ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে।

দাঁতের সংগে হাড়ের সংযোগ বিচ্ছিন্ন (যদিও দাঁত সরাসরি হাড়ের উপর লেগে থাকে না) হলেই দাঁত আল্‌গা হয়ে যায়। আল্‌গা দাঁত ব্যথার কারণ ঘটায় এবং সেক্ষেত্রে দাঁতটি অবশ্যই তুলে ফেলতে হবে।

দাঁতের সংগে হাড়ের গোড়ার (root) সংযোগ একবার বিচ্ছিন্ন হলে তা জুড়ে দেবার কোন ওষুধ নেই। সংক্রমণ যাতে আরো খারাপের দিকে মোড় না নেয়, সেটুকুই আপনি কেবল করতে পারেন।

হাতে কলমে শিক্ষা

১। ছাত্রদের একে অপরের মুখের ভেতর দেখে আল্‌গা (loose) শিশু-দাঁতের খোঁজ করতে বলুন। সতর্কভাবে দেখে দাঁতটি আল্‌গা হবার কারণ তাদের কাছেও জানতে চেষ্টা করুন।

আল্‌গা দাঁতের সংলগ্ন মাঢ়ী এবং হাড় স্পর্শ করুন। আপনি একটি স্ফীতি (bump) অনুভব করবেন—ঐ স্ফীতি একটি নতুন স্থায়ী দাঁত গড়ে উঠার লক্ষণ।

শিশু-দাঁত পড়ার পর তা ফেলে দেবেন না। লক্ষ্য করে দেখুন নীচে থেকে ঠেলে উঠা স্থায়ী দাঁত কিভাবে পড়ন্ত দাঁতের গোড়া ক্ষয় করেছে।

২। এমন দাঁতের জন্য অনুসন্ধান চালান যে দাঁত ছিদ্র হয়েছে অথবা দাঁতের চারপাশের মাঢ়ী সংক্রমিত হয়েছে। ছাত্ররা পরস্পরের মুখগহ্বর দেখে এ বিষয়ে

অনুসন্ধান করতে পারে এবং পরে বাড়ীতে ভাই-বোনদের মুখও দেখতে পারে।

মনে রাখবেন ঃ মুখের ভেতরে হাত দেবার আগে হাত অবশ্যই ধুয়ে নিতে হবে।

যে দাঁতের গোড়া আংশিক দেখা যাচ্ছে তা সম্ভবতঃ আল্গা।

আপনার হাতের আংগুল অথবা দু'টি চামচের হাতা (handle) দিয়ে ঐ আল্গা দাঁতটি ধরে সামনে পেছনে ধীরভাবে নাড়ান। লক্ষ্য রাখুন, দাঁতটি কতখানি নড়ে এবং কতখানি ব্যথা করে তাও জেনে নিন।

ঐ ব্যক্তিকে বলুন দাঁত আল্গা হওয়া (স্বাভাবিক কারণ ব্যতিরেকে) প্রতিহত করার জন্য সে কি করতে পারে।

দাঁতের গর্ত এবং ব্যথাযুক্ত মাঢ়ীর সমস্যা প্রতিরোধ করার উপায়

ভালো খাবার খেয়ে এবং নিয়মিত ঠিক মতো দাঁত পরিষ্কারের মাধ্যমে দন্তক্ষয় এবং মাঢ়ীর রোগ উভয়ই প্রতিরোধ করা যায়।

আপনার বাড়ীর জমিতে ফলান সবজি ও ফল এবং বাজার থেকে কেনা স্থানীয় খাদ্য দ্রব্যই সর্বোত্তম। এসব খাবার আপনার শরীর, দাঁত ও মাঢ়ীর জন্য খুবই উপকারী।

- **সবজি,** বিশেষ করে গাঢ় সবুজ পাতাযুক্ত সবজি—মটরশুটি, সীম সয়াবীন ইত্যাদি।
- **ফল** – যেমন কলা, পেয়ারা, কমলা, পেঁপে এবং দেশীয় অন্য যেকোন মৌসুমী ফল। মাছ, মাংস, এবং ডিম।
- পরিষ্কার পানি, ডাবের পানি এবং দুধ পানের জন্য সর্বোত্তম পানীয়।

বাজার থেকে কেনা হাল্কা ও মিষ্টি খাবার দাঁতের জন্য স্বাস্থ্যপ্রদ নয়। হাল্কা বা নরম খাবার সহজেই দাঁতে আটকে যায়। এরা সংক্রমিত মাঢ়ীতে এবং দাঁতে ছিদ্র করার জন্য দীর্ঘ সময় সক্রিয় থাকতে পারে। মিষ্টি জাতীয় খাবারে মূলতঃ চিনিরই আধিক্য এবং সেটা 'প্রাকৃতিক চিনি নয়'—'কারখানায়' উৎপাদিত চিনি। উপরে যেসব খাবারের কথা বলা হয়েছে, তাতে পাওয়া যায় প্রাকৃতিক চিনি।

বাজারী তথা হাল্কা ও মিষ্টি জাতীয় খাবারে ব্যবহৃত চিনি জীবাণুর সাথে দ্রুত মেশে এবং এসিড তৈরী করে। একটা কথা সব সময়ই মনে রাখতে হবে যে প্রাকৃতিক চিনি এসিড তৈরী করে ধীরে ; অন্যদিকে কারখানার উৎপাদিত চিনিতে কাজটা হয় দ্রুত।

যেসব শিশু অধিক হারে চিনি জাতীয় খাদ্য খায়, তারা অন্য খাবারের উপর আকর্ষণ হারিয়ে ফেলে। ফলতঃ তাদের শরীর হয়ে পড়ে দুর্বল, স্কুলের পড়াশুনায় তারা পিছিয়ে পড়ে।

দোকান থেকে কেনা খাবার ব্যয়বহুলও বটে। একই পরিমাণ অর্থ খরচ করে বাড়ীর জমিতে সবজি ফলিয়ে অথবা বাজার থেকে উত্তম খাদ্য পাওয়া যেতে পারে।

প্রতিদিন যত্ন সহকারে দাঁত পরিষ্কার করা একটি ভবন নির্মাণের মত ব্যাপার। কাজটি ভালভাবে করার জন্য আপনাকে ধীরে ও যত্ন সহকারে তা করতে হবে। যদি সঠিকভাবে দাঁত পরিষ্কার করা হয়, তাহলে দিনে একবার পরিষ্কার করাই যথেষ্ট। তবে কাজটা প্রতিদিন অবশ্যই করতে হবে।

দোকান থেকে একটি ব্রাস কিনুন অথবা গাছের কচি ডাল ভেংগে নিজেই দাঁত মাজার ব্রাস বানিয়ে নিন। এক্ষেত্রে খেয়াল রাখবেন যে-মাথা দিয়ে (গাছের ডালের) দাঁত মাজবেন তা যেন নরম হয় এবং মাড়ীতে ব্যথা না দেয়।

এখন কেনা বা ডাল ভেংগে তৈরী ব্রাস দাঁত পরিষ্কারে ব্যবহার করুন, বিশেষ করে পেছনের অর্থাৎ মাড়ীর দাঁতের খাঁজ ভালভাবে পরিষ্কার করবেন। পেছন দিকের দাঁত ব্রাস দিয়ে পরিষ্কার করা সহজ নয়, সেজন্য অনেকের পেছনের দাঁত যথাযথভাবে পরিষ্কার হয় না। পেছনের দাঁতের খাঁজে লেগে থাকা মিষ্টি খাবার এবং জীবাণুর যৌথ প্রক্রিয়াতেই দাঁতে গর্তের (cavity) সূত্রপাত হয়।

১। দাঁতের সামনে, পেছনে ও উপরে মাজুন।

২। দু'দাঁতের মাঝের ফাঁকে ব্রাস চেপে ধরুন। খাদ্যকণা বের করে দিন।

৩। এবার পানি দিয়ে কুলকুচা করে মুখে জমে থাকা খাদ্যের অবশেষ বের করে দিন।

ছোট ছোট ছেলে-মেয়েরা যথাযথভাবে তাদের মুখগহবর পরিষ্কার রাখতে অক্ষম। ওদের এ ব্যাপারে সাহায্য করা আবশ্যক। ওদের দাঁত পরিষ্কারে কিভাবে সহায়তা করবেন সে-বিষয়ে আমরা আগেই আলোচনা করেছি।



৪
দাঁত ও মাঢ়ীর যত্ন নেয়া

আমরা দাঁত ও মাঢ়ীর অধিকাংশ সমস্যাই প্রতিহত করতে পারি। দাঁত কিভাবে গড়ে উঠে এবং দাঁত ও মাঢ়ী কিভাবে সুস্থ রাখতে হবে সে-বিষয়ে এ অধ্যায়ে আরো তথ্য দেয়া হয়েছে। এসব তথ্য অন্যদের সাথে আলোচনা করুন, দেখবেন শুরু থেকেই আপনি অনেক সমস্যা প্রতিহত করতে পারছেন।

কিন্তু এটা মনে রাখবেন যে, জনগণ তাদের বর্তমান সমস্যার ব্যাপারেই বেশী আগ্রহী। দাঁতের ও মাঢ়ীর রোগ প্রতিহত করার বিষয়ে আপনি কি বলবেন তা প্রথমেই শোনার বদলে তারা দাঁত ও মাঢ়ীর ব্যথার চিকিৎসা করাতে চাইবেন।

প্রাথমিক চিকিৎসাও ***এক ধরনের প্রতিরোধ।*** এটা দাঁত ও মাঢ়ীর কোন সমস্যা আরো খারাপের দিকে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

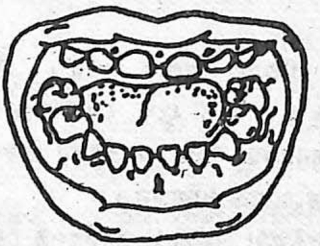
যখন আপনি একজন লোকের অসুখের চিকিৎসা করবেন, তখন তা থেকে এটাই বুঝা যায় যে আপনি লোকটির সমস্যা নিয়ে ভাবেন। তার যে ধরনের চিকিৎসা আবশ্যক সে-সম্পর্কেও আপনি জানেন। আপনার উপর যখন এই ব্যক্তির আস্থা বাড়বে, তখন, সে আপনার কাছে দাঁত ও মাঢ়ীর সমস্যা প্রতিরোধের বিষয়ে জানতে চাইবে।

কোন ব্যক্তিকে সাহায্য করার আগে তার সমস্যা কোথায় এবং তার সর্বোত্তম চিকিৎসাই বা কোনটি এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আপনি আপনার ক্ষমতায় কতখানি চিকিৎসা করতে পারবেন এবং কখন বাইরের সাহায্য চাইতে হবে এটা জানাও গুরুত্বপূর্ণ।

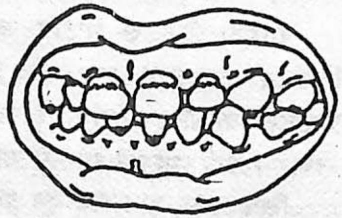
এই অধ্যায়ে দাঁত, মাঢ়ী এবং তাতে সৃষ্ট নানাবিধ সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

মায়ের জরায়ুতে অবস্থানকালেই শিশু-দাঁত (baby tooth) তৈরী হয়ে যায়। গর্ভাবস্থায় শেষ কয়েক মাসে এবং জন্মের প্রথম কয়েক মাসে শিশু-দাঁতগুলো চূড়ান্ত রূপ পায়। শক্ত সমর্থ শিশু-দাঁত পেতে হলে তাই গর্ভবতী মা এবং ছোট ছেলে-মেয়েদের ভাল খাদ্য খাওয়া ও ভাল স্বাস্থ্য প্রয়োজন।

শিশু-দাঁতে এ ধরনের দাগ হয় যখনঃ (১) গর্ভবতী মা রুগ্ন থাকেন এবং ভালো খাদ্য খেতে না পান; (২) শিশুটি রুগ্ন এবং যদি ভাল খাবার না খায় অথবা; (৩) শিশুটি নির্ধারিত সময়ের আগেই জন্ম নেয় অথবা শিশু জন্ম জটিলতার মুখোমুখি হয়।



নিরোগ দাঁত দেখতে সাদা এবং তাদের সম্মুখের অংশ মসৃণ

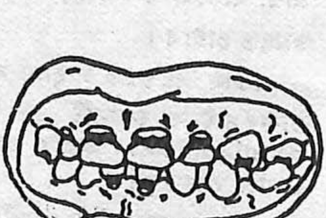


দুর্বল দাঁতে রয়েছে হলুদ বা কালো দাগ, যা দেখতে অমসৃণ

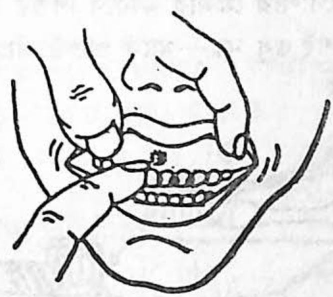
উপরে ডানদিকের ছবির কালো দাগাঙ্কিত দাঁতগুলো অন্যান্য দাঁতের তুলনায় অনেক অমসৃণ। এই দাঁতগুলোতে খাবার খুব সহজে লেগে থাকে যার ফলে তা হলদে রং ধারণ করে।

নীচের দাঁতের কালো দাগগুলো স্থায়ী নয়। কিন্তু এর থেকে দাঁতে যাতে গর্ত হতে না পারে সেজন্য দাঁতগুলো প্রতিদিন ভালভাবে পরিষ্কার করা আবশ্যক। দাঁতে গর্ত হলে সেখানে ব্যথা হয়। শিশুদের দাঁতে যখন ব্যথা হয়, তারা বেশী কিছু খেতে চায় না।

শিশু-দাঁতে গর্ত হওয়ার ফলে শিশুদের পুষ্টি-হীনতা আরো খারাপের দিকে মোড় নেয়। কোন দুর্বল ও অপুষ্ট শিশুকে চিকিৎসার জন্য আপনার কাছে আনা হলে কথাটা মনে করবেন। শিশুটিকে পরীক্ষা করার সময় তার ঠোঁট তুলে ধরুন এবং দাঁতের দিকে লক্ষ্য করুন। এটা আপনার নিয়মিত পরীক্ষার অংশ হিসেবেই করবেন।



দাঁতের গর্ত ভরাট করার জন্য বিশেষ ধরনের সিমেন্ট ব্যবহার করতে পারেন। এই সিমেন্ট খাদ্য ও বাতাস দাঁতের গর্তের অভ্যন্তরে যেতে বাধা দেয় এবং শিশুকে ব্যথা থেকে রক্ষা করে।



মাঢ়ীর ব্যথা ফোলা মাঢ়ীর কারণে হতে পারে। এ রকমটি হলে বুঝতে হবে যে দাঁতে ফোঁড়া (abscess) হয়েছে। এ ক্ষেত্রে দাঁতের গর্ত সিমেন্ট দিয়ে ভরাট করা চলবে না। বরঞ্চ সংক্রমণ যাতে আরো মারাত্মক হতে না পারে সেজন্য আক্রান্ত দাঁতটি তুলে ফেলতে হবে।

শিশু-দাঁত যাতে শক্তসমর্থ হয়ে গড়ে উঠে সেজন্য মা ও শিশুকে অবশ্যই সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে হবে। বিষয়টা যে কতখানি গুরুত্বপূর্ণ এটা বুঝতে মা'কে সাহায্য করুন। একজন গর্ভবতী মা'কে নিম্নোক্ত বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে ঃ

১। জরায়ুর অভ্যন্তরে বেড়ে উঠা শিশু এবং তার নিজের জন্য উপযুক্ত পরিমাণ ভাল খাবার খেতে হবে।

২। প্রতি মাসে স্বাস্থ্য সদনে অথবা ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যেতে হবে যাতে গর্ভাবস্থার অগ্রগতি সম্পর্কে তারা নিয়মিত পরীক্ষা করতে পারেন এবং প্রয়োজনে মা গুরুত্বপূর্ণ ওষুধ পেতে পারেন।

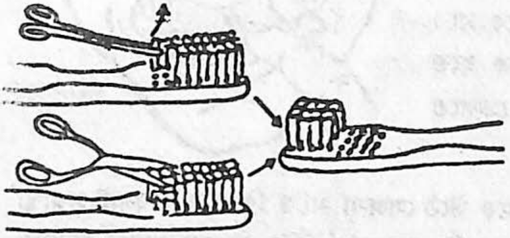
৩। *টেট্রাসাইক্লিন* যেন ব্যবহার না করেন। কারণ এই ওষুধ খেলে দাঁতের রং কালো হতে পারে। আপনি (স্বাস্থ্যকর্মী) অবশ্যই খেয়াল রাখবেন যেন গর্ভবতী মা ও শিশুদের টেট্রাসাইক্লিন দেয়া না হয়। মায়ের যদি ***এন্টিবায়োটিকের*** প্রয়োজন দেখা দেয় তাহলে তাকে অন্য কোন ওষুধ দিন।

শিশু-দাঁত যাতে সবল ও সুস্থ থাকে সেজন্য এবং দাঁতের দাগ যাতে গর্তে রূপান্তরিত হতে না পারে তা প্রতিরোধের জন্য ঃ

১। শিশুকে নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ান এবং কখনো বোতলের মিষ্টি পানীয় অথবা এ জাতীয় খাবার দেবেন না। শিশুর বয়স 8 মাস হলে বুকের দুধের সাথে সাথে তাকে নরম খাবার দিন। যেমন ভাত, কলা, পেঁপে ইত্যাদি।

২। খাবার পর শিশুর দাঁত একটা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে দিন। এতে শিশুর দাঁত পরিষ্কার হবে এবং একই সঙ্গে শিশু দাঁত পরিষ্কারে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। পরবর্তীতে সে নিজেই ব্রাস দিয়ে আনন্দের সাথেই দাঁত পরিষ্কার করবে।

শিশুর এক বছর বয়সের সময় তার মুখে শিশু-দাঁতের সংখ্যা হবে অনেক-গুলো। এ সময় মায়ের উচিত পানি (টুথপেস্ট দিয়ে নয়) ও নরম ব্রাস দিয়ে শিশুর দাঁত মেজে দেয়া। (এসময় টুথপেস্ট ব্যবহার করতে নেই—কারণ টুথপেস্টের ফেনার কারণে শিশুর দাঁত ঠিকমত দেখা যায় না।) দাঁতের সামনের অংশই শুধু নয়—-মাকে প্রতিটি দাঁতের পেছনের দিকও ভালভাবে পরিষ্কার করতে হবে।



শিশু তার দাঁত নিজেও পরিষ্কার করতে পারে। এ ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত করতে হবে। তবে যেহেতু ওর শিশু-হাতে কাজটা ভালভাবে হবে না সেজন্য বাবা-মা অথবা তার ভাই-বোনদের কাউকে দিনে অন্তত একবার ওর দাঁত পরিষ্কার করে দেয়া উচিত। শিশুটি নিজে সঠিকভাবে দাঁত পরিষ্কার করার মত বড় না হয়ে উঠা অবধি ওকে দাঁত পরিষ্কারে সহায়তা করার কাজটা চালু রাখতে হবে।

আপনি একটি বড় টুথ ব্রাস কেটে ছোট করে শিশুর ব্যবহার উপযোগী করে তুলতে পারেন। ব্রাসের পেছন দিকের কিছু চুল টেনে তুলে ফেলুন অথবা কাঁচি দিয়ে কেটে দিন (ছবি দেখুন)।

শিশু-দাঁত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বয়স্কদের স্থায়ী দাঁতের মত শিশু-দাঁত শিশুদের কাছে সমান গুরুত্বপূর্ণ। খাবার খেতে, কথা বলতে এবং মুখশ্রী সুন্দর রাখতে এই দাঁতগুলো শিশুকে সাহায্য করে।

তথাপি, অনেকে মনে করেন যে শিশু-দাঁতের প্রতি এত নজর দেয়া বাড়াবাড়ি এবং এসব দাঁতের সমস্যার প্রতিকারও অনাবশ্যক। সর্বোপরি, বাবা-মায়ের ধারণা ঐ দুধ দাঁতগুলো পড়ে গিয়ে স্থায়ী দাঁত যেখানে উঠবেই সেখানে এ নিয়ে ব্যস্ত হবার কোন মানে নেই।

বাবা-মা'দের এ ধরনের চিন্তা-ভাবনার কারণ বুঝা যায়। সমস্যা এই যে, আমরা শিশু-দাঁতের অন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উপযোগিতার কথা ভুলে যাচ্ছি—***শিশু-দাঁত মুখের মধ্যে স্থায়ী দাঁত উঠার জায়গা সংরক্ষণ করে।*** যদি যথেষ্ট জায়গা না থাকে তাহলে নতুন দাঁত বক্রভাবে উঠবে এবং এ ধরনের

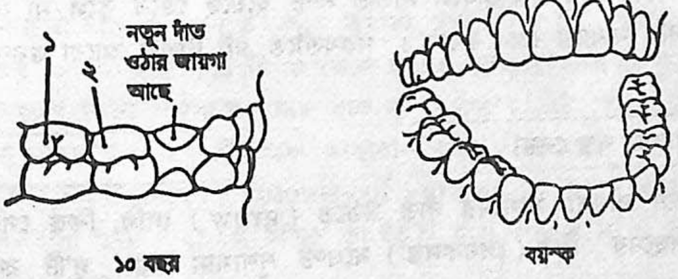
দাঁতের আশেপাশে এসিডের কারণে দ্রুত গর্ত (cavities) তৈরী হয়।

মনে রাখবেন ঃ প্রতিটি শিশু-দাঁতের নীচে একটি করে স্থায়ী দাঁত গড়ে উঠে।

একই সময় অতিরিক্ত স্থায়ী পেষক (molar) দন্ত মুখের পেছনের দিকে, হাড়ের মধ্যে তৈরী হতে থাকে।

মুখের সম্মুখ ভাগের শিশু-দাঁত পেছনের শিশু-দাঁতের আগেই (সাধারণত ৬-৭ বৎসর বয়সে, কখনো বা ৫ বৎসর বয়সে) নড়বড়ে হয়ে পড়ে যায়। এর কারণটা এই যে, সম্মুখ ভাগের স্থায়ী দাঁত আগেই তৈরী হয়ে গড়ে উঠে।

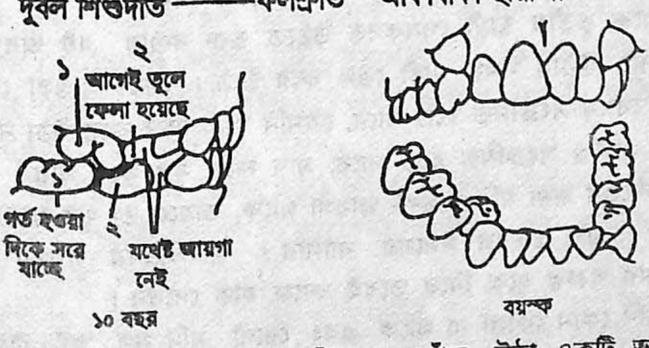
স্বাস্থ্যবান শিশুদাঁত —ফলশ্রুতি→ সোজা স্থায়ী দাঁত



মুখের মধ্যে যে স্থায়ী দাঁতটি প্রথম উঠে সেটি হচ্ছে স্থায়ী পেষকদন্ত। শিশুর ৬ বৎসর বয়সের সময় এই দাঁত উঠে।

৬ থেকে ১১ বৎসর বয়সের মধ্যে শিশুদের সুস্থ শিশু পেষকদন্তের আবশ্যক —এই শিশু পেষকদন্তই স্থায়ী পেষকদন্তের পথ প্রদর্শকের (guide) ভূমিকা

দুর্বল শিশুদাঁত ——ফলশ্রুতি→ আকাবাঁকা স্থায়ী দাঁত



পালন করে। সঠিক স্থানে প্রথম স্থায়ী পেষকদাঁত উঠা একটি ভাল লক্ষণ।

এর অর্থ হচ্ছে অন্যান্য স্থায়ী দাঁতগুলো সঠিক অবস্থানে উঠবে, কারণ তাদের জন্য যথেষ্ট জায়গা আছে।

মন্তব্য ঃ কোন কোন শিশু দাঁতের জন্য যথেষ্ট জায়গা ছাড়াই জন্মগ্রহণ করে। কিন্তু অধিকাংশ শিশুরই জন্ম হয় এরকম সমস্যা ছাড়া—তারা দাঁতের জন্য বরাদ্দ জায়গা হারায় ক্ষতিগ্রস্ত শিশু-দাঁতের চিকিৎসা না করে তুলে ফেলার জন্য।

মা'দের বুঝিয়ে বলুন শিশু-দাঁত কেন গুরুত্বপূর্ণ। ভালো খাদ্য ও নিয়মিত পরিষ্কারই দাঁতের সুস্বাস্থ্য রক্ষার প্রধান উপায়। তাদের জানা উচিত যে, শিশুদের নতুন দাঁত উঠার সময় ডায়ারিয়া এবং জ্বর হয় না। কিন্তু দাঁত উঠার সময় শিশুর ডায়ারিয়া অথবা জ্বর থাকতে পারে---এটা নিতান্তই কাকতালীয় ব্যাপার।

যদি দাঁতে গর্ত হয় তাহলে দাঁতটি নষ্ট হয়েছে ভেবে তুলে না ফেলে দিয়ে সুচিকিৎসার মাধ্যমে রক্ষা করুন। পরবর্তীতে এই দাঁতটি আরো গুরুত্বপূর্ণ কাজ করবে।

পেষকদাঁতের যত্ন নেয়া

আমরা প্রায়শঃ সামনের দাঁত উঠতে (grow) দেখি, কিন্তু পেছনেরগুলো নয়। পেছনের দাঁত (পেষকদন্ত) যথেষ্ট দৃশ্যমান নয়। দু'টি কারণে মুখ ফুলে যেতে পারে ঃ (ক) কোন পেষকদন্ত উঠার জন্য অথবা (খ) ফোঁড়ার কারণে। সুতরাং মুখ কেন ফুলেছে এটা জানতে হলে মুখের ভেতরে কোন দাঁতে গর্ত হয়েছে কিনা দেখুন এবং একই সংগে মাঢ়ীর কোথাও ফোঁড়া হয়েছে কিনা দেখতে চেষ্টা করুন।

কিন্তু ঐ ব্যক্তির বয়স যদি ১৬ থেকে ২২ বৎসর হয় তাহলে হয়ত তার মুখের ঐ ফোলার জন্য ফোঁড়া দায়ী নয়। হয়ত দেখা যাবে তার মুখগহ্বরের পেছনের দিকে তৃতীয় স্থায়ী পেষকদন্ত উঠতে শুরু করায় এই অবস্থার উদ্ভব হয়েছে। দাঁত উঠার সময় মাঢ়ী ভেদ করে উঠে। কেটে যাওয়া কোন জখম ময়লা হলে যেমন সংক্রমিত হতে পারে, তেমনি মাঢ়ী ভেদ করে উঠা নতুন দাঁতের আশপাশের মাঢ়ীও সংক্রমিত হতে পারে, যার ফলে মুখ ফুলে যায়।

নতুন দাঁতের জন্য যদি যথেষ্ট জায়গা থাকে, তাহলে তা খুব স্বাভাবিকভাবেই গড়ে উঠবে। এটা কেবল সময়ের ব্যাপার। এ ধরনের সমস্যা নিয়ে কেউ এলে সমস্যার গুরুত্ব বুঝে নিয়ে তবেই কাজে হাত দেবেন।

মুখে যদি কোন ফোলা না থাকে এবং রোগী যদি মুখ 'হা' করতে পারে, তাহলে তাকে বলুন আসলে কী ঘটছে এবং কিভাবেই বা সংক্রমণ কমিয়ে আনা

যাবে। এক্ষেত্রে সবচাইতে উত্তম ওষুধ হচ্ছে গরম লবণ-পানি মুখে নিয়ে কুলি করা। নতুন দাঁত না উঠা পর্যন্ত এ পদ্ধতি যথেষ্ট ফলদায়ক।

কিন্তু যদি দেখা যায় অবস্থা ক্রমশঃ খারাপের দিকে মোড় নিচ্ছে (তীব্র ব্যথা, রক্ত পড়া, মুখ 'হা' করতে না পারা) তাহলে ভিন্ন ধরনের চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

সব দাঁতের যত্ন নেয়া

আমরা একটি কথা বার বার বলেছি ঃ ভাল খাবার খান এবং দাঁত পরিষ্কার করুন। কথাগুলো বার বার বলা হয়েছে এই জন্য যে, এই বই থেকে শিক্ষণীয় বিষয়ের মধ্যে এটাই সব চাইতে গুরুত্বপূর্ণ। পরবর্তী অধ্যায়গুলোতে আমরা আলোচনা করবো দাঁত বা মাড়ীতে কোন সমস্যা দেখা দিলে কি করতে হবে সে বিষয়ে। কিন্তু আপনি যদি দু'টি বিষয় মেনে চলেন তাহলে দাঁত ও মাড়ী নিয়ে আপনাকে কখনো কোন সমস্যায় ভুগতে হবে না। কারণ এটা সত্য যে, ভাল খাদ্য দাঁতসহ আপনার পুরো শরীরটাকে স্বাস্থ্যবান রাখে। তাছাড়া আপনার দাঁতে যদি জীবাণুর কোন উপনিবেশ (colonies of germs) না থাকে তাহলে দাঁত ও মাড়ীর সমস্যার জন্য দায়ী যে এসিড তা তৈরী হতে পারবে না। সুতরাং ঃ

- ভাল খাবার খান।

এই কথাটি সব সময় মনে রাখবেন ঃ যে-খাবার আপনার দাঁতের জন্য উপকারী তা আপনার শরীরের জন্যও ভালো। সংক্রমণ প্রতিরোধে একটি সুস্থ সবল দেহই সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা। ভাল পুষ্টির (অর্থাৎ ভাল খাবার খাওয়া) দু'টি অর্থ রয়েছে ঃ

- প্রথমতঃ প্রতিবার খাবার সময় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য খাবেন। কত বিভিন্ন ধরনের খাদ্য আছে তা এ অংশ পড়লেই আপনি বুঝতে পারবেন। প্রতিবার যখন খাবেন তখন বিভিন্ন গ্রুপ থেকে একটি বা দু'টি পদ বাছাই করে খাবার চেষ্টা করবেন। এইভাবে আপনি ৩টি অত্যাবশ্যকীয় ধরনের খাদ্য পাবেন ঃ

☐ গ্রো ফুড (শরীর গঠনমূলক খাদ্য), এর মাধ্যমে আপনি শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় আমিষ বা প্রোটিন পাবেন।

☐ গ্লো ফুড (প্রতিরোধক খাদ্য) ভিটামিন ও খনিজ উপাদান যোগানোর জন্য।

☐ গো ফুড (শক্তি গঠনমূলক খাদ্য) প্রয়োজনীয় ক্যালরি এবং আপনাকে দিনভর কর্মক্ষম রাখার জন্য।

- দ্বিতীয়তঃ আপনার শরীর যাতে প্রয়োজনীয় শক্তি পায় তার জন্য যথেষ্ট খাদ্য গ্রহণে নিশ্চিত হওয়া।

আমরা অর্ধেক অথবা তারও বেশী শক্তি পাই আমাদের গৃহীত প্রধান খাদ্য থেকে। পৃথিবীর অধিকাংশ দেশের লোকেরা তাদের প্রতিবেলার খাবারের সংগে স্বল্পব্যয়ী শক্তি-খাদ্য (energy food) খায়। এলাকাভেদে এই প্রধান খাদ্য হতে পারে ভাত, গম, কাসাভা, ভুট্টা, আলু অথবা কলা। স্থানীয় খাদ্য তালিকায় এই প্রধান খাবারই মূল খাদ্য।

মনে রাখবেন: একটি শিশুর খাদ্যে এক চা-চামচ রান্নার তেল যোগ করার অর্থ হচ্ছে তাকে তার শক্তি চাহিদা পূরণের জন্য স্থানীয় প্রধান খাবারের তিন চতুর্থাংশ মাত্র খেতে হবে। খাদ্যে সংযোজিত ঐ তেল এটাই নিশ্চিত করে যে তার ক্ষুধা নিবৃত্তির সংগে সংগে সে যথেষ্ট ক্যালরিও পাচ্ছে।

'গো ফুড'-এর ব্যাপারে সতর্কতা : যদিও 'গো ফুড' আমাদের প্রয়োজনীয় শক্তির যোগান দেয় তবু কিছু কিছু 'গো ফুড' অন্যান্য খাবারের চাইতে নিকৃষ্ট। মধু, গুড় এবং বিশেষ করে সাদা চিনি দাঁতের জন্য খুবই খারাপ। যদিও এতে আমাদের দেহের জন্য প্রয়োজনীয় ক্যালরি রয়েছে। ফল, বাদাম এবং তেল জাতীয় খাবারও আমাদের শক্তি (ক্যালরি) যোগায় অথচ এগুলো দাঁতের কোন ক্ষতি করে না।

● আপনার দাঁত পরিষ্কার রাখুন।

দাঁত পরিষ্কারের জন্য সময় এবং যত্ন দরকার। আপনি যদি দ্রুত দাঁত পরিষ্কার করতে যান তাহলে দাঁতের ফাঁকে খাদ্যকণা এবং জীবাণু থেকে যাবে। এগুলোই আপনার দাঁতের গর্ত ও মাড়ী ব্যথার প্রধান কারণ হয়ে দাঁড়াবে।

দন্ত চিকিৎসক ও কর্মীরা প্রায়শঃ বিভিন্ন পদ্ধতিতে দাঁত পরিষ্কারের কথা বলেন। কিছু কিছু পদ্ধতি নিশ্চিতভাবে উত্তম, কিন্তু এই পদ্ধতিগুলো (অর্থাৎ দাঁত পরিষ্কার করার কৌশলগুলো) আয়ত্ব করা বেশ কঠিন।



দাঁত পরিষ্কার করার পদ্ধতি এমনভাবে শেখাবেন যাতে ঐ ব্যক্তি তা শিখতে এবং বাড়ীতে সেই অনুযায়ী দাঁত পরিষ্কার করতে পারে। শুরুতে তাকে সামনে-পেছনে দাঁত ঘসতে (১নং ছবি) বলুন। পরবর্তী ৫টি ছবিতে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল দেখানো হয়েছে। বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে সে যাতে ঐ কৌশলগুলো আরো উন্নতভাবে প্রয়োগ করতে পারে এ ব্যাপারে তাকে উৎসাহিত করুন।

দাঁত পরিষ্কারের জন্য টুথপেস্ট অবশ্য প্রয়োজনীয় নয়। দরিদ্র বিশ্বের বহু অঞ্চলের লোকেরা 'টুথপেস্ট' শব্দটির সংগে পরিচিত নয়। তথাপি তাদের দাঁত 'সভ্য' সমাজের মানুষের দাঁতের তুলনায় যথেষ্ট সুস্থ ও সবল। এসব অঞ্চলের লোকেরা (এবং দরিদ্র বিশ্বের শহরাঞ্চলের কিছু কিছু মানুষও) নিমের ডাল, কাঠ কয়লা অথবা লবণ ব্যবহার করে। তবে দাঁত পরিষ্কারে বিশেষ ভূমিকা পালন করে ব্রাস বা নিমের ডাল। সুতরাং ব্রাস এবং পানির সাহায্যেই ভালভাবে দাঁত পরিষ্কার করা সম্ভব।

প্রত্যেকটি দাঁতের বাইরে, ভেতরে এবং উপরের অংশ সতর্কভাবে পরিষ্কার করুন। ব্রাস দিয়ে দাঁত মাজা শেষ হবার পর জিহবা দিয়ে আলতো করে দাঁত স্পর্শ করে দেখুন দাঁত মসৃণ ও পরিষ্কার হয়েছে কিনা।

সবশেষে ব্রাসের চুল দু'দাঁতের মাঝখানে ধরে তার ফাঁকে কোন খাদ্যকণা থাকলে বের করে দিন। এটা উপর ও নীচের উভয় পাটির দাঁতের ক্ষেত্রেই করণীয়।

উপরের পাটির দাঁত পরিষ্কারের সময় ব্রাস নীচের দিকে এবং নীচের পাটির দাঁত পরিষ্কারের সময় ব্রাস উপরের দিকে টানবেন।

নরম (soft) চুল সম্বলিত ব্রাস ব্যবহার করা কতখানি গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝিয়ে বলুন। যে ব্রাসের চুল অনড় এবং শক্ত তা দাঁত পরিষ্কারের সহায়তা না করে বরং মাড়ীর জখমের কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে।

আপনি শক্ত চুলের ব্রাস কয়েক মিনিট গরম পানিতে রেখে নরম করে নিতে পারেন।

কিন্তু সাবধান ঃ ব্রাসের প্লাস্টিক হাতল যেন গরম পানিতে না লাগে। কেননা, এর ফলে হাতল গলে যেতে পারে।

আপনার বাড়ীর পাশের দোকনে যদি কেবলমাত্র শক্ত টুথব্রাসই পাওয়া যায় তাহলে দোকানদারকে বলুন নরম টুথ ব্রাস আনতে।

দন্তক্ষয় রোধে পরিমিত ফ্লোরাইডের (অতিরিক্ত ফ্লোরাইড মারাত্মক ক্ষতিকর) কিছু ভূমিকা রয়েছে। খাবার পানিতে, ভিটামিনে, টুথপেস্ট-এ প্রাপ্য ফ্লোরাইড দন্তক্ষয় রোধে সহায়তা করে। প্রাকৃতিকভাবে পানিতে ও খাদ্যে ফ্লোরাইড পাওয়া যায়। সমুদ্র থেকে প্রাপ্য খাদ্যে এবং চায়ের পাতায় ফ্লোরাইড রয়েছে। কিন্তু মনে রাখবেন অতিরিক্ত ফ্লোরাইড গ্রহণ খুবই ক্ষতিকর। এর ফলে পঙ্গুত্বের মত ভয়াবহ বিপর্যয়ের সম্মুখীনও আপনি হতে পারেন। যেমনটি ঘটেছে ভারতের একটি অঞ্চলে।

দু'টি দাঁতের মধ্যবর্তী অংশ পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ

দু'টি দাঁতের মাঝখানে পরিষ্কার করার ৩টি পদ্ধতি সম্পর্কে এখানে বলা হলো ঃ

- টুথব্রাসের চুল দু'দাঁতের মাঝখানে চেপে ধরে ব্রাস উপর বা নীচের দিকে টানুন। এতে দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা খাদ্যকণা বেরিয়ে আসবে।
- একটি খেঁজুর বা নারিকেল গাছের পাতা নিন। পাতা থেকে সরু অংশ ছিঁড়ে নিয়ে দু'দাঁতের মাঝে দিয়ে ধীরে ভেতর-বার (move in and out) করুন।
- দু'দাঁতের মাঝখানে ভালোভাবে পরিষ্কার করার জন্য সুতোও ব্যবহার করা চলে। তবে এটা খুব সতর্কভাবে ব্যবহার করতে হবে এবং মনে রাখবেন সুতো দিয়ে এই কাজ করার প্রাথমিক পর্যায়ে মাঢ়ী থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে। অভ্যস্ত হলে রক্ত আর পড়বে না।

বিদেশে এজন্য ডেন্টাল ফ্লস্ (dental floss) ব্যবহার করা হয়। আমাদের দেশে এটি পাওয়া যায় না। তবে ডেন্টাল ফ্লসের কাজ সুতো দিয়ে চলতে পারে। কাজটা কিভাবে (অর্থাৎ ফ্লস ব্যবহার) করতে হয় তা যদি আপনি না জানেন অথবা বুঝতে না পারেন তাহলে একজন দন্ত স্বাস্থ্যকর্মীর সহায়তা নিতে পারেন। আমরা এখানে সাধারণভাবে কাজটা বুঝিয়ে দেবার চেষ্টা করেছি।

দু'হাতের মধ্যমায় সুতোর দুই মাথা জড়িয়ে নিন, বৃদ্ধাঙ্গুলি এবং তর্জনী সুতো চালনা করার জন্য ব্যবহার করুন। সুতোটি দু'টি দাঁতের মাঝে ঢুকিয়ে সামনে পেছনে চালনা করুন। সতর্ক থাকবেন যেন সুতো মাঢ়ীতে কেটে বসে যেতে না পারে।

আঙ্গুলের সহায়তায় একটি দাঁতের একপাশ দিয়ে সুতোটি টানুন (উপরে এবং নীচে)। সুতো পেছনের দিকে টানবেন না, তাহলে মাঢ়ী জখম হবে।

ত্রিকোণাকৃতি মাঢ়ীর কাছাকাছি সুতোটি নিন এবং অন্য দাঁতটি পরিষ্কার করুন। দু'টি দাঁতই পরিষ্কার হবার পর আঙ্গুল থেকে সুতোটি খুলে ফেলুন এবং দাঁতের ফাঁক থেকে তা বের করে নিন। এখন পুনরায় মধ্যমায় সুতোটি জড়িয়ে নিয়ে পরবর্তী দু'টি দাঁত পরিষ্কার করুন। কাজটা এভাবেই ক্রমান্বয়ে করতে হবে।



৫

পরীক্ষা এবং রোগ নিরূপণ

কাউকে পরীক্ষা করার সময় তার মুখ পরীক্ষা করতে ভুলবেন না। গুরুতর ভোগান্তি এবং মারাত্মক অসুস্থতা আপনি প্রতিহত করতে পারেন যদি যথাসময়ে রোগ নিরূপণ করে তার চিকিৎসা করেন। আপনি যদি কোন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের পরিচালক অথবা তত্ত্বাবধায়ক হন তাহলে এলাকার লোকদের মুখের স্বাস্থ্য (দাঁত ও মাড়ী সংক্রান্ত) কেমন তা জানতে চেষ্টা করুন।

তাকে জিজ্ঞেস করুন এখন তার মুখের বা দাঁতের কোন অসুবিধা আছে কিনা অথবা সম্প্রতি কোন সমস্যা হয়েছিল কি না?



● তার দাঁত কি সুস্থ?— উত্তরের জন্য খোঁজ করুন:

☐১। একটি নতুন দাঁত— এই ব্যক্তিকে বলুন কি ঘটেছে এবং নতুন উঠা দাঁতের চারপাশের চামড়া কিভাবে সবল রাখতে হবে।

☐২। কালো দাগ—এগুলো ছিদ্র হতে পারে, যা ছোট থাকা অবস্থাতেই বিশেষ ধরনের সিমেন্ট দ্বারা ভরাট করতে হবে।

☐৩। একটি নড়বড়ে দাঁত—এই ব্যক্তিকে বলুন কি ঘটেছে এবং তিনি এই অবস্থা আরও খারাপের দিকে যাওয়া থেকে এবং অন্য দাঁত আক্রান্ত হওয়া কি ভাবে প্রতিহত করতে পারেন।

☐৪। একটি কালো দাঁত—কালো দাঁত হচ্ছে মৃত দাঁত। এর গোড়া থেকে সংক্রমণ হাড়ে বাহিত হতে পারে অথবা এটা মাড়ীতেও ক্ষত সৃষ্টি করতে পারে।

সমস্যা নিয়ে কেউ এলে তার বিবরণ সবসময় লিখে রাখবেন। তাহলে আপনি মনে রাখতে পারবেন কোন্ সমস্যায় কাকে কি ধরনের চিকিৎসা দেয়া হয়েছে বা কি ধরনের চিকিৎসা তার আবশ্যক।

● মাড়ী কি সুস্থ ?

৩২ পৃষ্ঠায় অসুস্থ মাড়ীর ছবি আমরা ছেপেছি। এটা দেখে বুঝতে চেষ্টা করুন আপনার মাড়ী সুস্থ কিনা। অসুস্থ মাড়ী প্রায়শঃ লাল থাকে এবং স্পর্শ-মাত্রই তা থেকে রক্ত ঝরে। দাঁতের নীচে মাড়ী বুদ্বুদ (gum bubble) হওয়ার পরিষ্কার অর্থ হচ্ছে ঐ ব্যক্তির ফোঁড়া হয়েছে। ফোঁড়া দাঁত থেকে হতে পারে। এর প্রকৃত কারণ জানতে হলে দাঁত ও মাড়ী উভয়ই সতর্কভাবে পরীক্ষা করে দেখতে হবে।

সুস্থ দাঁতের পাশে মাড়ী বুদ্বুদ সংক্রমিত মাড়ীর লক্ষণ (৭ম অধ্যায় দেখুন)। ক্ষয়প্রাপ্ত একটি দাঁতের পাশে মাড়ী বুদ্বুদ দাঁতের ফোঁড়ার লক্ষণ (৬ষ্ঠ অধ্যায় দেখুন)।

খুব বিশ্রীভাবে ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁত থেকে মাড়ীতে ক্ষত তখনই দেখা দেয় যখন মাড়ী বুদ্বুদ ফেটে গিয়ে ভেতর থেকে পুঁজ বেরিয়ে আসে।

● কোন ক্ষত আছে কি ?

ঠোঁটের নরম চামড়া এবং গালের ভেতর দিকে কোন ক্ষত আছে কিনা দেখুন। জিহ্বার নীচে ও তার পার্শ্ব-দেশেও দেখুন।



☐ মাড়ীর ক্ষত সংক্রমিত দাঁত থেকে হতে পারে।

☐ ঠোঁটের অথবা গালের ভেতরে ক্ষত কোন ভাইরাসের কারণেও হতে পারে।

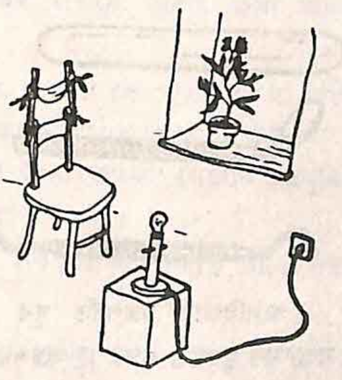
☐ ক্যান্সারও জিহ্বা অথবা ঠোঁটের ক্ষতের কারণ হতে পারে।

পরীক্ষা শেষে আপনি ঐ ব্যক্তিকে বলুন আপনি কি দেখেছেন। আপনি যদি কোন প্রাথমিক সমস্যা চিহ্নিত করতে পারেন, তাকে বলুন সেটা আরো খারাপের দিকে যাওয়া প্রতিহত করার জন্য কি করতে হবে।

যদি কোন সমস্যা না থাকে এবং তার মুখ নিরোগ থাকে তাহলে তাকে সাধুবাদ জানান।

আপনার জ্ঞান অন্যদের সংগে বিনিময় করুন। প্রতিবেশীদের দাঁতের সমস্যা সম্পর্কে শিখতে সহায়তা করুন এবং এগুলো কিভাবে প্রতিহত করতে হবে তা তাদের বুঝিয়ে বলুন!

কোথায় পরীক্ষা করবেন



উজ্জ্বল এবং আলোকিত স্থানে লোকদের পরীক্ষা করুন। আমাদের মুখের ভেতরটা অন্ধকার, সুতরাং মুখের ভেতরে মাঢ়ী ও দাঁত দেখার জন্য আলো দরকার। এজন্য দিনের বেলা সূর্যালোক কাজে লাগাতে পারেন। রোগীকে বাইরে খোলা জায়গায় পরীক্ষা করুন, অথবা জানালার মুখোমুখি তাকে বসান। কেবলমাত্র সূর্যালোকের সাহায্যেই আপনি মুখগহ্বরের অধিকাংশ স্থান ভালোভাবে দেখতে পারবেন। যদি তা সম্ভব না হয় তাহলে বাতির ব্যবস্থা করুন। বাতির আলো ছোট আয়নাতে প্রতিফলিত করে দাঁত অথবা মাঢ়ীর উপর ফেলুন।

রোগীর বসার চেয়ার যদি নীচু হয় তাহলে তার (রোগীর) থুতনি কিছুটা তুলে ধরুন যাতে আপনাকে মুখের ভেতর দেখার জন্য অতিরিক্ত ঝুঁকে পড়তে না হয়। আরো ভালো হয় রোগীকে চেয়ারের উপর কতগুলো ভাঁজ করা পুরানো খবরের কাগজের উপর বসিয়ে মাথাটা চেয়ারের পেছনে বাধা কাপড়ের উপর যদি হেলিয়ে দেয়া হয়।

মজবুত পশ্চাদযুক্ত একটি পুরানো চেয়ার নিন। দু'টি চ্যাপ্টা খুঁটি পেছনের অংশে বাঁধুন। এবার একটি পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো ঐ খুঁটিতে বেধে দিন। শক্ত করে বাঁধবেন কিন্তু মাঝের অংশ এমন আলগা রাখবেন যেন তাতে মাথা হেলিয়ে রাখা যায়।

যেসব যন্ত্রপাতি আপনার দরকার

প্রকৃতপক্ষে ৩টি যন্ত্রই যথেষ্ট : ১। একটি চ্যাপ্টা কাঠের টুকরো (এটাকে ইংরেজীতে বলে 'tongue biade)'---গাল, ঠোঁট এবং জিহ্বা ধরে রাখার জন্যই এটা দরকার। ২। একটি ছোট আয়না---আরো পরিষ্কারভাবে দাঁত ও মাঢ়ী দেখার জন্য। ৩। একটি তীক্ষ্ণ সন্ধানী শলাকা (probe)—দাঁতে গর্ত এবং মাঢ়ীর দন্ত পাথুরী পরীক্ষা করার জন্য। [যন্ত্রপাতির ছবি নীচে দেখুন]

আপনাকে যদি প্রতিদিন বহুসংখ্যক লোককে পরীক্ষা করতে হয় তাহলে সব ক'টি যন্ত্রই দুই বা তিন সেট করে রাখবেন। কিন্তু যন্ত্রপাতিগুলো যেন যথাযথ-ভাবে পরিষ্কার থাকে।



☐ চ্যাপ্টা কাঠের টুকরো (tongue blade)



☐ ছোট আয়না (small mirror)



☐ সন্ধানী শলাকা (probe)

অপরিষ্কার যন্ত্রপাতি খুব সহজেই একজনের থেকে আর একজনের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারে। যন্ত্রপাতি দিয়ে একজনকে পরীক্ষা শেষ করার পর সাবান পানিতে তা পরিষ্কার করে নিন এবং তারপর জীবাণু ধ্বংসী কোন দ্রবণে রেখে দিন [জীবাণু ধ্বংসী দ্রবণ আপনি খুব সহজেই তৈরী করে নিতে পারেন। এটা তৈরীর কয়েকটি পদ্ধতি আমরা ৬ষ্ঠ অধ্যায়ে উল্লেখ করেছি।]

উত্তমভাবে রোগ নিরূপণ

কোন ব্যক্তির স্বাস্থ্যগত কোন সমস্যার [সেটা দাঁত, মাঢ়ী অথবা শারীরিক যা-ই হোক না কেন] উদ্ভব হলে আপনি কি করবেন ? এর উত্তম ব্যবস্থা হচ্ছে প্রথমে সমস্যার কারণটা আপনার জানা। এজন্যে আপনাকে কিছু তথ্য পেতে হবে। ভালোভাবে রোগ নিরূপণ করতে হলে আপনাকে সতর্কতার সাথে সমস্যাক্রান্ত ব্যক্তিকে পরীক্ষা করতে হবে।

রোগীকে অবশ্যই ব্যক্তি হিসেবে ভাববেন। এবং ব্যক্তি হিসেবে তাকে সমীহ করুন।

কোন ব্যক্তির সমস্যা সম্পর্কে যতদূর সম্ভব জানুন, যেমন—

১। সমস্যা সম্পর্কে প্রশ্ন করুন।

২। ঐ ব্যক্তির মুখের দিকে তাকান। তার বয়স জেনে নিন।

৩। আগের চাইতে আরো সতর্কভাবে মুখ পরীক্ষা করুন।

৪। ব্যথার জায়গায় স্পর্শ করুন।

● ঐ ব্যক্তিকে তার সমস্যা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

একজন অসুস্থ ব্যক্তি শারীরিক ভাবে কেমন বোধ করছে তা তাকে নিজে থেকে বলার সুযোগ দিন। তার বক্তব্য মন দিয়ে শুনুন। তার মুখের ভেতরে সম্ভাব্য কি ঘটছে সে-সম্পর্কে ভাবুন। ঐ ব্যক্তির সমস্যা সম্পর্কে আপনার নিজেরও একটা ধারণা থাকতে পারে। এবার কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে আরো তথ্য জানতে চেষ্টা করুন।

☐সমস্যাটা কি? ব্যথা, ফোলা, রক্তক্ষরণ, অথবা সে কেমন বোধ করছে এসব সম্পর্কে তার কাছ থেকে বিভিন্ন তথ্য জানতে চেষ্টা করুন।

☐আঙুল ছোঁয়ান—দেখুন ঐ ব্যক্তি দাঁতের উপর অথবা যেখানে অসুবিধা বোধ করছে সেখানে আঙুল ছোঁয়াতে পারে কিনা।

☐কখন সবচেয়ে ব্যথা লাগে?—ব্যথা কি সবসময় হয়, নাকি মাঝে মাঝে ব্যথা করে?

☐কখন সমস্যাটা শুরু হয়েছিল? জানতে চেষ্টা করুন এরকম সমস্যা তার আগেও হয়েছিল কিনা; হলে কি ভাবে তার পরিচর্যা করা হয়েছিল?

☐সম্প্রতি ঐ ব্যক্তি কোন আঘাত অথবা দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়েছিলেন কি? মুখের পুরনো কোন আঘাতের ফলে হাড়ে সুপ্তভাবে থেকে যাওয়া সংক্রমণ থেকেও ব্যথা হতে পারে অথবা ফুলেও যেতে পারে।

☐তার কি অন্য আরো কোন সমস্যা আছে? —মনে রাখবেন: মাথায় ঠাণ্ডা লাগা অথবা জ্বরের কারণে দাঁত ব্যথা হতে পারে।

☐তার বয়স কত? মুখে নতুন দাঁত উঠেছে কিনা—এ বিষয়ে চিন্তা করুন।

এসব প্রশ্নের উত্তর পাবার পর যাচাই করে দেখুন রোগ নিরূপণের ব্যাপারে আপনার প্রাথমিক সিদ্ধান্তই সঠিক কিনা। যদি সঠিক না হয় তাহলে অন্য সম্ভাবনার কথা ভাবুন এবং আরো প্রশ্ন করুন। রোগ নিরূপণ করার এটাই বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি।

বিজ্ঞানসম্মত রোগ নিরূপণ পদ্ধতির একটি ভালো বিশ্লেষণ রয়েছ ডেভিড ওয়ারনারের 'Helping Health Workers Learn' পুস্তকে।

কোন মহিলার সংগে যখন কথা বলবেন জেনে নিন তিনি গর্ভবতী কিনা। একজন গর্ভবতী মহিলার মাড়ী সহজেই সংক্রমিত হতে পারে। তার-মাড়ী থেকে রক্ত ঝরতে পারে এবং দাঁতে ক্ষয়রোগও থাকতে পারে। কিন্তু এটা জরুরী বিষয় নয়। যদি একজন গর্ভবতী মহিলা দাঁত ও মাড়ীর বাড়তি যত্ন নেন, তিনি দাঁত সংক্রান্ত অধিকাংশ সমস্যাই প্রতিহত করতে পারবেন। কিন্তু তিনি যদি ইতিমধ্যেই সমস্যাক্রান্ত হন, তাহলে তাকে সাহায্যের জন্য তার শিশুর জন্ম সময় পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না। গর্ভবতী মহিলার মুখের সমস্যার চিকিৎসা আপনি এখনি করুন। এটা গুরুত্বপূর্ণ।

সত্য কথা বলতে কি, অজাত শিশুকে সম্ভাব্য সমস্যা থেকে রক্ষা করার এটাও একটা গুরুত্বপূর্ণ মাধ্যম হতে পারে।

● ব্যক্তির দিকে তাকানঃ

একটা বিশেষ বয়সে লোকদের প্রায়শঃ কিছু সমস্যা হয়। কোন ব্যক্তি যখন প্রথমবার আপনার কাছে আসবে, তার বয়স লক্ষ্য করুন। তারপর তাকে কোন প্রশ্ন করার আগে দেখুন তার মুখের কোথাও ফোলা বা ব্যথা আছে কিনা।

ফোলা (swellig):



শিশু	তরুণ	বয়স্ক
এর কারণ হতে পারেঃ	এর কারণ হতে পারে ঃ	এর কারণ হতে পারে
o গলাফোলা রোগ বা মাম্পস	o নতুন উঠা দাঁত	o দাঁতের ফোঁড়া
o লালাগ্রন্থিতে সংক্রমণ	o দাঁতের ফোঁড়া	o ভেঙ্গে যাওয়া চোয়াল
o দাঁতের ফোঁড়া (abscess)		o হাড়ের টিউমার

ক্ষত বা ঘা (sore)



শিশু	তরুণ	বয়স্ক
ক্ষতের কারণ হতে পারে ঃ	ক্ষতের কারণ হতে পারে ঃ	ক্ষতের কারণ হতে পারে ঃ
o চর্মদল (impetigo)	o জ্বরজনিত ফুসকুড়ি	o দাঁতের ফোঁড়া
o ভিনসেন্ট'স সংক্রমণ	o দাঁতের ফোঁড়া	o হাড়ের সংক্রমণ (অস্টিওমায়ালাইটিস)

● মুখের ভেতরে পরীক্ষা করুন ঃ

ঐ ব্যক্তির বক্তব্য, তার বয়স এবং আপনি যা পর্যবেক্ষণ করেছেন তা মনে রাখবেন। এবার আক্রান্ত স্থান আরো নিবিড়ভাবে দেখুন।

দাঁতগুলো লক্ষ্য করুন ঃ

- o নতুন কোন দাঁত উঠছে কি না?
- o কোন দাঁত আলগা (loose) হয়ে গেছে কিনা ?
- o কোন কালো দাঁত (dead) আছে কি না?

● মাঢ়ীর দিকে তাকান ঃ

- o মাঢ়ী কি লাল ?
- o কোথাও ফোলা আছে কি ?
- o মাঢ়ী থেকে রক্ত পড়ে কি ?
- o দু'দাঁতের মাঝখানের মাঢ়ী কি ক্ষয়ে গেছে ?

গালের ভেতরে ঠোঁটে অথবা জিহ্বার কোথাও ব্যথা আছে কিনা জেনে নিন।

● ক্ষত স্থান স্পর্শ করুন ঃ

স্পর্শের মাধ্যমে সমস্যার গুরুত্ব অনুসন্ধান একটি উত্তম পদ্ধতি। এ থেকে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন কি ধরনের চিকিৎসা তার প্রয়োজন।

ব্যথাযুক্ত স্থানের প্রতিটি দাঁতে ধীরভাবে চাপ দিয়ে দেখুন কোন দাঁত আলগা

হয়েছে কিনা। যদি আলগা দাঁত পান তাহলে আঙুল দিয়ে সামনে পেছনে নাড়িয়ে দেখুন ব্যথা লাগে কিনা।

কাপড়ের গজ মাঢ়ীতে চেপে ধরুন। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে নিবিড়ভাবে দেখুন ওখান থেকে রক্ত পড়া আরম্ভ হচ্ছে কিনা। এবার আপনার হাতের সন্ধানীশলা (probe) দিয়ে সতর্কভাবে মাঢ়ী পরীক্ষা করে দেখুন সেখানে দন্তপাথুরী জমা হয়েছে কিনা। যদি দন্তপাথুরী থাকে তাহলে তা পরিষ্কার করুন।

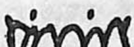
- ☐ মাঢ়ী থেকে আবার রক্তক্ষরণ হয় কিনা দেখার জন্য কিছুক্ষণ অপেক্ষা করুন। মাঢ়ী থেকে রক্ত পড়া, মাঢ়ীর রোগের একটি লক্ষণ।
- ☐ আয়নার শেষাংশ ব্যবহার করে আপনার সন্দেহযুক্ত দাঁতসহ প্রতিটি দাঁতে টোকা দিন।
- ☐ টোকা দেবার সময় কোন দাঁতে ব্যথা লাগলে তাতে ফোঁড়া রয়েছে বলে বুঝবেন।

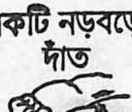
কোন ব্যক্তি যদি আপনার কাছে দাঁত ব্যথা, মাঢ়ী ফোলা অথবা নড়বড়ে দাঁত নিয়ে হাজির হয় তাহলে এটা মনে রাখবেন যে, প্রতিটি সমস্যার বিভিন্ন সম্ভাব্য কারণ থাকতে পারে। দাঁতে ব্যথা, ফোলা অথবা নড়বড়ে দাঁত—যেটাই প্রথমে আপনার নজরে আসুক না কেন সেটিই হবে রোগ নির্ণয়ের প্রথম পদক্ষেপ। রোগী দেখার সংগে সংগে আপনি এর সংগে তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ যোগ করে চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত তথা সমস্যার মূল কারণ চিহ্নিত করবেন।

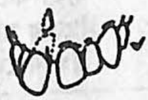
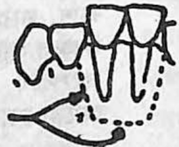
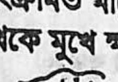
রোগীকে পরীক্ষা করে আপনি যা কিছু বুঝলেন বা সমস্যার যে কারণগুলো পেলেন সেগুলো আপনি দাঁত ও মাঢ়ী সম্পর্কে যা জানেন তার সংগে মিলিয়ে নিন। এভাবেই আপনি উত্তমরূপে কোন বিশেষ নাম না জানা সত্ত্বেও সমস্যার কারণ নির্ণয় করতে পারবেন।

সাধারণতঃ রোগনির্ণয় এমন কিছু কঠিন কাজ নয়। তবু কখনো কখনো আপনি সমস্যার কারণ বুঝতে অসুবিধায় পড়তে পারেন। এসময় আপনার দরকার অভিজ্ঞ দন্তকর্মীর উপদেশ। যেসব সমস্যার চিকিৎসা পদ্ধতি আপনার নিশ্চিতভাবে জানা এবং প্রয়োজনীয় রসদ রয়েছে কেবলমাত্র সেগুলোরই চিকিৎসা করুন। যে-চিকিৎসা আপনার জানা নেই, তাতে কখনো হাত দিতে যাবেন না।

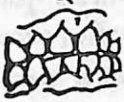
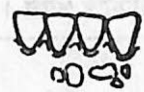
আপনি যাতে সহজে রোগ নির্ণয় করতে পারেন তারজন্য ছবির মাধ্যমে একটি ছক উপস্থাপন করা হলো। এটি ভালভাবে অনুসরণ করলে আপনি দাঁত ও মাঢ়ীর যেকোন সমস্যা বুঝতে এবং আপনার করণীয় কি জানতে পারবেন।

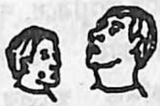
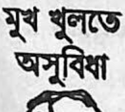
যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে	তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
	কেবলমাত্র পানি পান অথবা খাবার পর ব্যথা হয়। দাঁতে একটি গর্ত রয়েছে কিন্তু টোকা দিলে ব্যথা হয় না।	 দাঁতে গর্ত
	দাঁতের ছিদ্রের ফিলিং-এর অংশবিশেষ ক্ষয়ে গেছে অথবা তা ভেংগে বেরিয়ে পড়ার উপক্রম হয়েছে। পানি পান ও খাবার সময় দাঁতে ব্যথা হয়।	 পুরনো ফিলিং-এর নীচে গর্ত
দাঁতে ব্যথা 	খাদ্য চোষার সময় দাঁত ব্যথা করে। টোকা দেবার সময়ও দাঁতে ব্যথা হতে পারে, কিন্তু দাঁতে কোন ছিদ্র নেই এবং তা বেশ সুস্থই দেখা যায়।	 দু'দাঁতের মাঝখানে দন্ত পাথুরী (tartar) হয়েছে
	দাঁতে সব সময়, এমন কি ঘুমানোর সময়ও ব্যথা করে, টোকা দিলেও ব্যথা হয় এবং দাঁতটা আলগা বলেই মনে হয়।	 দাঁতের ফোঁড়া
	নিঃশ্বাসে ঠাণ্ডা বাতাস টেনে নেবার সময় ব্যথা হয়। দাঁতটিতে সম্প্রতি আঘাত লেগেছিল।	 আঘাতপ্রাপ্ত অথবা ভাংগা দাঁত
	রোগী ঠিকমত মুখ খুলতে পারে না। ক্রমাগত ব্যথা এবং মুখের পেছন থেকে কটু গন্ধ আসছে।	 একটি নতুন দাঁত উঠছে

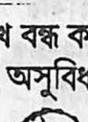
যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে		তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
দাঁতে ব্যথা	উপরের অনেকগুলো দাঁতে ব্যথা হয়, এমনকি টোকা দিলেও। তার ঠাণ্ডা লেগেছে এবং কেবলমাত্র মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে পারে।		সাইনাস সংক্রমণ
	সম্প্রতি তার দাঁতে ব্যথা হয়েছিল। খারাপ দাঁতটিতে টোকা দিলে বাথা হয়।		দাঁতের ফোঁড়া
	মেয়েটি ১৮ বৎসরের এক তরুণী এবং তার মুখ খুলতে অসুবিধা হচ্ছে।		নতুন দাঁত উঠেছে
ফোলা মুখ	সে মুখে অথবা চোয়ালে আঘাত পেয়েছে। চোয়ালের হাড় স্পর্শ করলে ব্যথা হয়। দাঁতগুলো জায়গামত নেই।		হাড় ভেংগে গেছে
	চোয়ালের তলদেশে অথবা পেছনে ফোলা। খাওয়ার সময় অবস্থা আরো খারাপ হয়।		লালা গ্রন্থিতে সংক্রমণ
	ফোলাটা দীর্ঘদিন ধরে ওখা-নেই রয়েছে। উন্নতির কোন লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না।		টিউমার হয়েছে
একটি নড়বড়ে দাঁত 	খাদ্যকণা ও পাথুরী দাতে লেগে রয়েছে। এর সংলগ্ন মাঢ়ী আলগা ও ফুলে রয়েছে।		মাঢ়ীর রোগ থেকে শিকড় তন্তুতে সংক্রমণ

যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে		তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
একটি নড়বড়ে দাঁত 	দাঁতে এর আগেও ব্যথা ছিল কিন্তু এখনকার মত এত যন্ত্রণা কখনো হয়নি। দাঁতে গর্ত আছে এবং তার কাছাকাছি মাড়ীতে একটা ফোঁড়াও থাকতে পারে।		দাঁতের পুরানো ফোঁড়া থেকে হাড়ে সংক্রমণ
	সম্প্রতি দাঁতে আঘাত লেগেছে।		মাড়ীর নীচে দাঁতের গোড়া ভেংগে গেছে
	কোন আলগা দাঁত যখন নড়ান হয় তখন এর চারপাশের হাড় এবং পাশের দাঁত নড়ে। মাড়ীর নীচে হাড় ভেংগেছে।		দাঁতের গোড়ার হাড় ভেংগেছে, ভিনসেন্টস সংক্রমণ,* তা থেকে হাড়ে সংক্রমণ
	আপনি যখন একজনকে ধীরে ধীরে মুখ বন্ধ করতে বলবেন, অন্য দাঁতগুলো পরস্পরের সাথে মিলিত হওয়ার পূর্বে একটি দাঁত আর একটিকে আঘাত করে।		কোন দাঁত স্থানচ্যুত হয়ে বিপরীত দিকের দাঁতে চাপ সৃষ্টি করেছে
সংক্রমিত মাড়ী থেকে মুখে ক্ষত 	মাড়ী লাল হয়ে ফুলে উঠেছে। দাঁত পরিষ্কারের সময় মাড়ী থেকে রক্ত ঝরে।		মাড়ীর রোগের প্রাথমিক লক্ষণ
	দুই দাঁতের মাঝখানের মাড়ীতে একটি ছোটখাট টিউমারের মত ফোলা এবং ব্যথা।		মাড়ীর নীচে কিছু আটকে রয়েছে

*অত্যন্ত মারাত্মক ধরনের মাড়ীর সংক্রমণ।

যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে		তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
সংক্রেমিত মাঢ়ী থেকে মুখে ক্ষত 	দু'দাঁতের মাঝখানে মাঢ়ী মরে গেছে এবং আগের মতো আর ত্রিকোণাকৃতি নেই। পুঁজ ও রক্তের কারণে মুখে বিশ্রী দুর্গন্ধ হয়েছে।		ভিনসেন্টস সংক্রমণ
	মাঢ়ী উজ্জ্বল লাল এবং ব্যথা করে। কিন্তু দুই দাঁতের মাঝখানের মাঢ়ী এখনো কোণাকৃতি।		হার্পিস ভাইরাসের জ্বরজনিত কারণে মাঢ়ীতে ফোস্কা
অথবা অন্য কোন ছোট ক্ষত থেকে মুখে ক্ষত 	ঠোঁট, জিহবা অথবা গালের ভেতরে হলদেটে ক্ষত, যার চারপাশে ত্বক উজ্জ্বল লাল। খাবারের সংস্পর্শে এলে ব্যথা আরো বেড়ে যায়।		পচন জাতীয় ঘা
	আশেপাশে অথবা দন্তপাটির নীচে কোন ক্ষুদ্র ক্ষত যা স্পর্শ করলে যন্ত্রণা হয়।		নকল দাঁতের কোন ধারালো অংশের কারণে, যা পুনঃস্থাপন করতে হবে
	মুখগহবরের উপরে বা জিহবায় সাদা প্রলেপ। শিশু এ অবস্থায় কোন কিছু চুষতে পারে না।		মুখাভ্যন্তরস্থ শ্লৈশ্মিক ঝিল্লীর উপর ক্ষত
	কোন খারাপ দাঁতের গোড়ার কাছে ক্ষত।		মাঢ়ী বুদ্বুদ
	মুখের কোণাগুলো শুকনো। ঠোঁট ফাটা এবং যন্ত্রণাযুক্ত।		পুষ্টিহীনতা

যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে		তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
	ঠোঁটের উপর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ব্যথা-যুক্ত ফোস্কা ফেটে গিয়ে শুকনো মামড়ী (scabes) সৃষ্টি করেছে।		হারপিস ভাই-রাসের জ্বরজনিত কারণে ফোস্কা
মুখের ওপর একটি ক্ষত 	মুখের ভেতরে তার দাঁতে ফোঁড়া আছে অথবা ক্ষতের কাছে কোন দাঁত ভেংগেছে।		ফোঁড়াযুক্ত দাঁত থেকে পুঁজ
	একটি কালো ক্ষত তার গালে ক্রমাগত বাড়ছে। তার মাঢী মারাত্মকভাবে সংক্রমিত হয়েছে। মুখের মরা চামড়া ও মুখের ভেতর থেকে দুর্গন্ধ বের হচ্ছে।		এ অবস্থাকে চিকি-ৎসা পরিভাষায় বলে noma-এর সূত্রপাত মাঢ়ীর ভিনসেন্টস সংক্রমণ থেকে
	ঠোঁটের উপর ১ মাসের পুরানো একটি ক্ষত, ওষুধে নিরাময় হচ্ছে না।		ক্যান্সার
মুখ খুলতে অসুবিধা 	তার বয়স ১৬-২৪ এবং চোয়া-লের পেছন দিকে ফুলে উঠেছে।		একটি নতুন দাঁত উঠছে
	সে সম্প্রতি একটি দুর্ঘটনায় পড়েছিল।		চোয়াল ভেংগেছে, সম্ভবতঃ কানের কাছে
	এর আগেও তার পেছনের দাঁতে ফোলাসহ ব্যথা হতো।		পেছনের দাঁতে ফোঁড়া

যদি ঐ ব্যক্তির হয়	এবং আপনার অনুসন্ধানে দেখা যায় যে		তার সমস্যার সম্ভাব্য কারণ
মুখ খুলতে অসুবিধা 	সে যখন 'হা' করতে চেষ্টা করে তখন তার কানের কাছ থেকে 'খট' করে শব্দ হয়। কোন কিছু খেতে অথবা চুষতে গেলে ঐ একই জায়গায় যন্ত্রণা হয়।		সন্ধিতে ব্যথা— যেখানে চোয়ালের হাড় মাথার সাথে মিশেছে
	গিলতে অসুবিধে, শক্ত চোয়াল। অপরিষ্কার যন্ত্রপাতি অথবা সংক্রমিত ক্ষতের মাধ্যমে শরীরের ভেতরে জীবাণু প্রবেশ করেছে।	 	ধনুষ্টংকার
মুখ বন্ধ করতে অসুবিধা 	'হাই' তুলতে অথবা খাবার সময় মুখ 'হা' করার পর মুখ ঐ অবস্থাতেই আটকে যাওয়া। তার মুখের পেছন দিকের অনেকগুলো দাঁত নেই।		স্থানচ্যুত চোয়াল
	সে একটি দুর্ঘটনায় পড়েছিল। এবং এখন কোন কারণে তার উপর ও নীচের পাটির দাঁত পরস্পরের সাথে মিলছে না।		ভাংগা চোয়াল



৬

কিছু সাধারণ সমস্যার চিকিৎসা

দাঁত অথবা মাড়ীর যেকোন সমস্যার চিকিৎসা করতে হলে আপনাকে প্রথমে ভালভাবে রোগ নিরূপণ করতে হবে। যেন রোগের পুনরাক্রমণ না হয়ে চিকিৎসার পরই তার সমাপ্তি ঘটে। দাঁতের ফোঁড়ার যে ক্ষত থেকে পুঁজ বের হচ্ছে তা কেবলমাত্র মুছে দিলেই নিরাময় হবে না। এজন্যে আপনাকে ঐ ক্ষত হবার কারণও জানতে হবে, যেন সর্বোত্তম চিকিৎসার ব্যবস্থা দেয়া যায়।

রোগ নিরূপণের পর, আপনাকে অবশ্য এই সিদ্ধান্তেও পৌঁছুতে হবে যে, চিকিৎসার জন্য আরো অভিজ্ঞ দন্তকর্মীর পরামর্শ অথবা সাহায্যের আবশ্যক আছে কিনা।

আপনার সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সজাগ থাকুন। যে রোগের চিকিৎসা-বিধি আপনার জানা কেবলমাত্র সেগুলোই চিকিৎসা করুন।

ইতিপূর্বের আলোচনায় আমরা দেখেছি দাঁত ও মাড়ীর কত বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে। এই অধ্যায়ে আমরা প্রতিটি সমস্যার চিকিৎসাবিধি সম্পর্কে বিশদভাবে আলোচনা করব। নীচে বিভিন্ন সমস্যার একটা তালিকা দেয়া হলো। ১নং তালিকায় রয়েছে সচরাচর দৃষ্ট সমস্যা এবং ২নং তালিকায় রয়েছে কিছু বিশেষ সমস্যা।

তবে সব চাইতে আগে যা দরকার, তা হচ্ছে কারো মুখের ভেতর হাত দেবার আগে জেনে নেওয়া কিভাবে পরিচ্ছন্ন থাকতে হয়।

● প্রথম অংশ : যেসব সমস্যা আপনি প্রায়শঃ দেখবেন—

১। দাঁতে ছিদ্র ২। ফিলিং পড়ে যাওয়া ৩। ফিলিং ভেংগে যাওয়া

৪। দাঁতের ফোঁড়া ৫। সংক্রমিত সাইনাস ৬। ভাংগা দাঁত

৭। আঘাতের ফলে দাঁত পড়ে যাওয়া
৮। নড়বড়ে দাঁত
৯। নতুন দাঁত উঠছে
১০। শিশুর নতুন দাঁত
১১। মাড়ীর রোগের সুত্রপাত
১২। মাড়ীর নীচে কিছু আটকে যাওয়া
১৩। ভিনসেন্টস সংক্রমণ
১৪। জ্বরজনিত ফুসকুড়ি
১৫। থ্রাস (thrush)
১৬। পচনজাতীয় ঘা।

দ্বিতীয় অংশ ঃ কিছু বিশেষ সমস্যা

১। ভাংগা হাড়
২। স্থানচ্যুত চোয়াল
৩। সন্ধিতে ব্যথা
৪। ফুলে যাওয়া মাড়ী বা মৃগী রোগ
৫। দাঁত তুলে ফেলার পর ঃ
(ক) মুখ ফুলে যাওয়া
(খ) দন্ত-গহবরে ব্যথা
(গ) উক্ত স্থান থেকে রক্তক্ষরণ
৬। মুখ থেকে রক্তক্ষরণ
৭। ধনুষ্টংকার
৮। লালা গ্রন্থিতে সংক্রমণ
৯। দাঁতের ফোঁড়ার কারণে মুখে ব্যথা
১০। টিউমার
১১। ক্যান্সার
১২। নোমা (noma) ঃ ভিনসেন্ট'স সংক্রমণের একটি সমস্যা।

চিকিৎসার প্রথম বিষয় ঃ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

আপনি যে ধরনের সমস্যারই চিকিৎসা করুন না কেন খেয়াল রাখবেন যেন আপনার কাজের পরিবেশ, আপনি এবং আপনার যন্ত্রপাতিও সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে। উদাহরণ হিসাবে বলা যায় সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য প্রতিবার রোগী দেখার পর আপনার হাত পানিতে ধুয়ে নেবেন।

আপনার কক্ষে আসীন রোগী বা তার অভিভাবকের সামনেই হাত ধোবেন। তাদের বুঝতে দিন যে, সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আপনি সতর্ক এবং একজন যত্নশীল স্বাস্থ্যকর্মী। উপরন্তু এ থেকে পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব কতখানি এটাও রোগীকে বুঝাতে পারবেন।

আমাদের মুখগহ্বর জীবাণুর একটি প্রাকৃতিক বাসভূমি। এরা সাধারণত কোন সমস্যা সৃষ্টি করে না, কারণ আমাদের দেহ এসব জীবাণুতে অভ্যস্ত। সত্যি কথা বলতে কি, অনেক জীবাণু আমাদের শরীরের উপকারী বন্ধু। আমরা যখন কোন খাবার খাই তখন কিছু কিছু জীবাণু সেই খাদ্য ভেংগে টুকরো টুকরো করে আমাদের শরীরের গ্রহণোপযোগী করে।

আমাদের মুখের মধ্যে যে জীবাণু থাকে তাদের সংখ্যা সীমিত। কিন্তু সমস্যা দেখা দেয় এই সাধারণ জীবাণুর সংখ্যা যখন বিপুলভাবে বেড়ে যায় অথবা বিজাতীয় এবং ক্ষতিকর জীবাণু বাইরে থেকে আমাদের শরীরে প্রবেশ করে। এমতাবস্থায় জ্বর হয়, মুখ ফুলে যায়। এটা সংক্রমণের লক্ষণ।

আমরা যদি নিয়মিত আমাদের মুখ পরিষ্কার করি (নিয়ম মত দাঁত মাজা, খাবার পর মুখ ধোয়া ইত্যাদির মাধ্যমে) তাহলে মুখের মধ্যকার ঐ জীবাণুরা ক্ষতি-কর সংখ্যায় বাড়তে পারে না। আপনি অন্যদের শেখাতে পারেন দাঁত ও মাড়ী কিভাবে পরিষ্কার রাখতে হয়, তবে পরিষ্কার রাখার বিষয়টা ব্যক্তিগত দায়িত্বের উপরই পড়ে (শিশুদের কথা আলাদা)।

দন্তকর্মীদেরও অবশ্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব রয়েছে এবং সেটা এই যে, তারা যেন একজন রুগ্ন ব্যক্তির দেহ থেকে একজন সুস্থ ব্যক্তির দেহে জীবাণু না ছড়ান। আপনাকে অবশ্য এ বিষয়ে সদা সতর্ক থাকতে হবে যেন আপনার যন্ত্রপাতি সব সময় পরিষ্কার তথা জীবাণুমুক্ত অবস্থায় থাকে।

যন্ত্রপাতিতে লেগে থাকা খাদ্যকণা, সিমেন্ট অথবা রক্তে জীবাণু লুকিয়ে থাকে। সেখানে ঐ সব জীবাণু দীর্ঘ সময় বেঁচে থাকতে পারে। এ কারণেই আপনার ব্যবহার্য প্রতিটি যন্ত্রপাতির কাজে লাগানো অংশ সাবান পানিতে ভালভাবে ঘষে মেজে পরিষ্কার করবেন। যেন কোন কিছু লেগে থাকতে না পারে। এরপর সতর্ক ভাবে দেখুন যন্ত্রগুলো পরিষ্কার ও ঝলমলে দেখাচ্ছে কিনা।

মনে রাখবেন ঃ 'দেখতে পরিষ্কার' হবার অর্থ আবশ্যিকভাবে 'পরিষ্কার' নয় (যেমন চকচক করলেই সোনা হয় না)। সত্যিকার অর্থে 'পরিষ্কার' মানে হচ্ছে জীবাণুমুক্ত হওয়া। যতক্ষণ আপনি জীবাণুমুক্ত না করবেন, ঐ যন্ত্রে জীবাণু থাকতেই পারে—যা ব্যবহার করলে অন্য আর একজনের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াবার সম্ভাবনা থাকে।

জীবাণুমুক্ত করার অর্থ জীবাণু ধ্বংস করা

উত্তাপ দিয়ে জীবাণুমুক্তকরণ সব চাইতে উত্তম পদ্ধতি। উচ্চ তাপমাত্রা প্রায় সব ধরনের জীবাণুই ধ্বংস করে—বিশেষ করে ধনুষ্টংকার, মুখের সংক্রমণ এবং যকৃত প্রদাহের জন্য যেসব জীবাণু দায়ী তা এতে ধ্বংস হয়। ভেজা উত্তাপ বাষ্প (steam), ওভেনের শুকনো উত্তাপের (dry heat) তুলনায় অধিকতর ফলপ্রসূ।

যন্ত্রপাতি কখন জীবাণুমুক্তকরণ আবশ্যক হয়ে পড়ে তার একটা সাধারণ নিয়ম এখানে উল্লেখ করা হলো ঃ

রক্ত স্পর্শ করেছে এমন যেকোন যন্ত্রই জীবাণুমুক্ত করুন। এর অর্থ হচ্ছে দন্তপাথুরী অপসারণে অথবা দাঁত তুলতে যেসব যন্ত্রপাতি ব্যবহৃত হয় সেসব এবং

সিরিঞ্জ, সূঁচ সবই আপনাকে প্রতিবার ব্যবহারের পর বাষ্পীয় উত্তাপের মাধ্যমে জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

নিরাপদ থাকুন : সন্দেহ হলেই জীবাণুমুক্ত করুন

ফুটন্ত পানিতে যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত হতে ৩০ মিনিট সময় লাগে। ঢাকনাযুক্ত পাত্র (যা বাষ্প ধরে রাখতে পারে) হলে কাজটা আরো তাড়াতাড়ি হয়। এতে পাত্রের ভেতরে তাড়াতাড়ি উত্তাপ সঞ্চারিত হয়ে ২০ মিনিটের মধ্যেই জীবাণুমুক্ত-করণের কাজ সমাধা হয়ে যায়।



তবে স্মরণ রাখবেন যে, ধাতব যন্ত্রপাতিতে মরচে ধরতে পারে, সেজন্য মরচে ধরা থেকে এসব যন্ত্রপাতি রক্ষা করতে হলে :

- ☐ফুটাবার জন্য ব্যবহৃত প্রতি লিটার পানিতে ৫ চা-চামচ (২০ মিলিলিটার) তেল দিন।
- ☐এর পর জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি থেকে পানি ঝরাবার জন্য তা পরিষ্কার শুকনো কাপড়ের উপর রাখুন।

ভেজা অবস্থায় কোন যন্ত্রপাতি কখনো তুলে রাখবেন না।

আটকানো বাষ্পে জীবাণুমুক্তকরণ সব চাইতে দ্রুত এবং নিশ্চিত পদ্ধতি। এই পদ্ধতিতে ক্ষতিকর জীবাণুসমূহের বিনাশ ঘটে ২০ মিনিটের মধ্যেই। আপনার প্রয়োজন মুখ আটকানো যায় এমন ঢাকনাযুক্ত পাত্র (এক্ষেত্রে প্রেসার কুকার ব্যবহার করা যায়)।

১। পাত্রে ২ কাপ পানি এবং ২ চা-চামচ তেল দিন।

২। ঢাকনা লাগিয়ে দিয়ে চুলায় বসান। পাত্রের উপরের ছিদ্রপথে জোরে বাষ্প বেরুবার শব্দ না শোনা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

৩। এবার আগুনের আঁচ কমিয়ে দিন এবং সময় গুণতে থাকুন। নিম্ন আঁচে পাত্রটি ১৫ মিনিট রাখুন।

৪। পাত্রটি চুলা থেকে উঠিয়ে পানির নীচে ঠাণ্ডা করুন, এবং ঢাকনি খুলে যন্ত্রপাতি শুকনো পরিষ্কার কাপড়ে রাখুন।

পাত্রের পানি যেন আগুনের আঁচে শুকিয়ে না যায়।

চিকিৎসাকালে যেসব যন্ত্রপাতিতে রক্ত লাগে না তা জীবাণুমুক্তকরণের

আবশ্যক সাধারণতঃ হয় না। যেমন সন্ধানী শলাকা বা অন্য কিছু দিয়ে কোন রোগীকে পরীক্ষা করার পর অথবা দাঁতের ছিদ্রে অস্থায়ী ফিলিং লাগাবার পর ব্যবহৃত যন্ত্রপাতি জীবাণুনাশক দ্রবণ অথবা সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণে ভিজিয়ে মুছে নিলেই চলে।

● সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইড দ্রবণ

আপনি আধা কাপ (১০০ মি, লি,) পরিমাণ সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট দ্রবণ সাড়ে তিন কাপ (৯০০ মি, লি,) পরিষ্কার পানিতে মিশিয়ে ১ লিটার দ্রবণ তৈরী করুন। বাজারে সাধারণতঃ সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট বিভিন্ন নামে বিক্রি হয়ে থাকে। যেমন—সেভলন, জি-এন্টিসেপ্টিক, ডেটল ইত্যাদি। আপনার অঞ্চলে যেটি কিনতে পাওয়া যায় সেটিই আপনি ব্যবহার করতে পারেন।

কিন্তু সোডিয়াম হাইপোক্লোরাইট ব্যবহারের একটি অসুবিধা হলো এটি ব্যবহারে ধাতব যন্ত্রে মরিচা ধরতে পারে। মরিচা ধরা থেকে রেহাই পেতে বড় চামচ ভর্তি এক চামচ খাবার সোডা মিশিয়ে নিলেই হয়। এবার আপনার যন্ত্রপাতি ঐ দ্রবণে ২০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন।

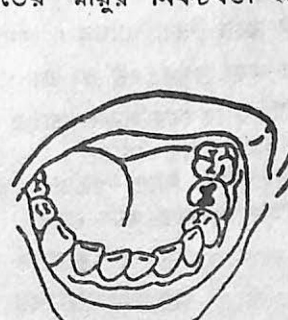
এরপর দ্রবণ থেকে উঠিয়ে নিয়ে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে নিন। এবার যন্ত্রগুলো পরিষ্কার শুকনো কাপড়ে অথবা অন্য আরেকটি শুকনো ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রাখুন।

প্রথম অংশ : যে সব সমস্যা আপনি সবচেয়ে বেশি দেখবেন

● ছিদ্র এবং ছিদ্রের ফিলিং পড়ে যাওয়া অথবা ভেংগে যাওয়া—যে কোন দাঁতে ছিদ্র দেখা দিতে পারে। আবার অন্য কোন দাঁতের পুরানো ফিলিং-এর আশেপাশেও ছিদ্র হতে পারে, বিশেষ করে যদি জায়গা অপরিষ্কার থাকে। দাঁতের ভেতরে ছিদ্র যত গভীরে যেতে থাকবে, তত তা দাঁতের স্নায়ুর নিকটবর্তী হবে এবং ব্যথাও উত্তরোত্তর বাড়তে থাকবে।

নিদর্শন :

- পানি অথবা মিষ্টি জাতীয় কিছু খেতে গেলে দাঁতে ব্যথা হয়।
- কোন দাঁত অথবা দুই দাঁতের মাঝখানে একটি গর্ত (অথবা কালো দাগ)।
- গর্তের ভেতরে খাবার আটকে গেলে ব্যথা।
- দাঁতে ঠুকা দিলে কোন ব্যথা হয় না।



চিকিৎসা—যদি পুঁজ না থাকে

গর্তের ভেতর থেকে সন্ধানীশলাকার (probe) সাহায্যে পুরানো ফিলিং-এর ভাংগা টুকরো বের করার চেষ্টা করুন। এরপর একটি অস্থায়ী ফিলিং লাগিয়ে দিন (স্থায়ী ও অস্থায়ী ফিলিং-এর পদ্ধতি সম্পর্কে ৯ম অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে)। এরপর—

১। গর্তটা সিমেন্ট (গর্ত ভরাট করার জন্য বিশেষ ধরনের সিমেন্ট রয়েছে যা ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়) দ্বারা ভরাট করে দিন। আপনার হাতের কাছে যদি বিশেষ সিমেন্ট না থাকে তাহলে কিছু তুলো দাঁতের ঐ গর্তে ভরে রাখুন যেন খাবার তার ভেতরে প্রবেশ করতে না পারে।

২। অন্য দাঁতগুলোতে গর্ত অথবা কোন ফিলিং থাকলে তা ভেঙেছে কিনা দেখুন। এ রকম কোন দাঁত আপনার নজরে এলে প্রতিটি ছিদ্রযুক্ত দাঁত আরো খারাপের দিকে গিয়ে ব্যথার কারণ হবার আগেই সিমেন্ট দিয়ে ভরাট করে দিন।

তারপর (কয়েক মাসের মধ্যে)



৩। অস্থায়ী ফিলিং করা দাঁতে স্থায়ী ফিলিং লাগাবার জন্য কোন অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসককে বলুন। এক্ষেত্রে আপনার এমন একজনকে দরকার যার দাঁতে ড্রিল করায় অভিজ্ঞতা রয়েছে।

অনেক সময় দাঁতের গ্রীবায় (neck) খাঁজ (groove) হতে পারে। এ ধরনের ছিদ্রে ফিলিং করার কাজটা অত্যন্ত জটিল। অস্থায়ী সিমেন্ট যাতে ঐ ছিদ্রে ঠিকমত লেগে থাকে সেজন্য আপনাকে ঐ অংশে ড্রিল করতে হবে। সাময়িক সহায়তার জন্য আপনি ঐ খাঁজে ফ্লোরাইড পানি দিয়ে সপ্তাহে একবার রং করে দিতে পারেন। খাঁজের ভেতরে বেদনাবোধ কমে তা কিছুটা শক্তি অর্জন না করা পর্যন্ত এই রং লাগিয়ে যেতে হবে। অথবা আপনি ব্যথা কমানোর জন্য খাঁজের ভেতরে লবঙ্গ তেলের রং (oil of clove) অথবা ইউজিনল (euginol) লাগিয়ে দিতে পারেন।

অবস্থা যাতে আরো খারাপ হতে না পারে সেজন্যে নিম্নলিখিত ৩টি বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে :

- ☐ শক্ত টুথব্রাস ব্যবহার করবেন না।
- ☐ মাড়ী বরাবর সামনে পেছনে ব্রাস করবেন না এবং
- ☐ পান সুপারী খাবেন না।

দাঁতের ফোঁড়া (tooth abscess)

দাঁতের কোন ছিদ্র যদি ফিলিং করা না হয় তাহলে তা ক্রমান্বয়ে গভীর হতে থাকে যতক্ষণ না তা দাঁতের স্নায়ু স্পর্শ করে। এর ফলে জীবাণু দাঁতের গোড়া (root) পর্যন্ত বাহিত হয় এবং সংক্রমণ শুরু হয়—একেই বলে দাঁতের ফোঁড়া (tooth abscess) ।

দাঁতের গোড়ার শেষ প্রান্তে, হাড়ে পুঁজ জমা হয়। সঞ্চিত পুঁজের পরিমাণ যত বাড়তে থাকে চাপও তত বাড়ে। একারণেই দাঁতে ফোঁড়া হলে প্রচণ্ড ব্যথা হয়।

নিদর্শন ঃ



- সবসময়, এমনকি ঘুমোবার সময়ও ব্যথা করে
- দাঁত প্রায়শঃ লম্বা মনে হয়, এমনকি কিছুটা নড়বড়ে
- ঠুকা দিলে দাঁতে ব্যথা করে
- দাঁতের গোড়া যেখানে শেষ হয়েছে সেখানে মাড়ী ক্ষত
- দাঁতের চারপাশের মাড়ী ফোলা অথবা একই দিকে মুখের উপর ফোলা।

চিকিৎসা ঃ

● যদি ফোলা না থাকে ঃ অবিলম্বে দাঁতটা তুলে ফেলুন। [যদি আপনি গোড়ার নালীর (root canal) চিকিৎসা করতে না পারেন]। এর ফলে জমাকৃত পুঁজ বেরিয়ে আসবে এবং ব্যথা কমে যাবে।

● যদি ফোলা থাকে ঃ প্রথমে ফোলার চিকিৎসা করুন। ফোলা কমে স্বাভাবিক অবস্থায় আসার পরই কেবল দাঁত তুলে ফেলবেন। বিষয়টা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ মাড়ী ফুলে থাকলে স্থানীয়ভাবে অবশকারক ওষুধ কোন কাজ করবে না। অবশকারক ওষুধ যদি কাজ করে তাহলে দাঁতটি তুলে ফেলা নিরাপদ।

ফোলার চিকিৎসার জন্য এন্টিবায়োটিক দিন। এক্ষেত্রে মুখে সেব্য পেনিসিলিন সর্বোত্তম। রোগীর অবস্থা যদি অত্যন্ত সংকটজনক পর্যায়ে পৌঁছে থাকে কেবলমাত্র তাহলেই ইনজেকশন ব্যবহার করবেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, রোগীর যদি জ্বর থাকে অথবা ফোলা যদি গলায় চাপ সৃষ্টি করতে থাকে তাহলে ইনজেকশনের ব্যবস্থাপত্র দিন। কিন্তু মনে রাখবেন, অনেক মারাত্মক সংক্রমণও আপনি সাধারণ মুখে সেব্য পেনিসিলিনের মাধ্যমে চিকিৎসা করতে পারেন।

মারাত্মক সংক্রমণে ব্যবহার্য পেনিসিলিনের মাত্রা ২নং ছকে দেয়া হলো। (ছক ৭০ পৃষ্ঠায় দেখুন) এরপরও যদি আপনি মনে করেন যে, ইনজেকশন দেয়া আবশ্যক তাহলে নিম্নোক্তভাবে তা দিতে পারেন ঃ

ছক—১

ইনজেকশন

নাম	মাত্রা		
১। প্রোকেইন পেনিসিলিন, প্রতি মিলিলিটারে ৩ লক্ষ ইউনিট	৪০ কিলোগ্রামের অধিক ওজন যাদের (বড়দের জন্য) ঃ ৪ মিলিলিটার দৈনিক ১ বার	৬-১২ বছর ঃ (২২-৩৯ কেজি) ২ মিলিলিটার দৈনিক ১ বার	১৬ বছর ঃ (১০-২২ কেজি) ১ মিলিলিটার দৈনিক ১ বার
২। ক্রিস্টালিন পেনিসিলিন, প্রতি মিলিলিটারে ৫ লক্ষ ইউনিট	৫ মিলিলিটার প্রথম বারে ২ মিলি-লিটার পরে ছয় ঘন্টা অন্তর ৫ লক্ষ ইউনিট দিতে হবে।	২.৫ মি, লি, দৈনিক ১ম বারে ১ মিলিলিটার চার বার ১/২ মিলি করে	১ মিলিলিটার দৈনিক হিসেবে চার বার ১/৪ মিলিলিটার করে

বয়স্ক এবং অন্য যাদের ওজন ২৫ কিলোগ্রামের (৬০ পাউণ্ড) অধিক তাদের
মুখে সেব্য পেনিসিলিন গ্রহণ করতে হবে। অধিকাংশ সংক্রমণের ক্ষেত্রে মুখে
সেব্য পেনিসিলিন ১৩ বার খেতে হবে। প্রথমবার উচ্চমাত্রায় এবং পরবর্তী
১২ দফার স্বল্পমাত্রায় (৬ ঘন্টা অন্তর ৩ দিন) রোগীকে অবশ্যই তার জন্য বরাদ্দ
পেনিসিলিন সম্পূর্ণ সেবন করতে হবে, ব্যথা অথবা ফোলা থাকুক আর নাই
থাকুক। এই পেনিসিলিন সেবনের বিবিধ মাত্রা ৭০ পৃষ্ঠায় দেখানো হলো।

● মারাত্মক সংক্রমণের জন্য ঃ দীর্ঘমেয়াদী ভিত্তিতে এন্টিবায়োটিক সেবনের
প্রয়োজন হতে পারে। ছকে লিখিত মাত্রার অনুরূপ প্রথম মাত্রা গ্রহণ করুন।
এর পর প্রথম মাত্রার অর্ধেক প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর সেবন করতে থাকুন যতক্ষণ
না অবস্থার উন্নতি হচ্ছে। এবার দ্বিতীয় মাত্রা নিন। এ ক্ষেত্রে পূর্বোক্ত মাত্রার
অর্ধেক ৬ ঘন্টা অন্তর ৫ দিন সেব্য। তবে অবস্থা মারাত্মক হলে ৭ দিন সেবন
করতে হবে। সাধারণতঃ এন্টিবায়োটিক দ্বারা চিকিৎসার মেয়াদ শেষ হবার

১ বা ২ দিন পূর্বেই আপনি দাঁত তুলে নিতে পারেন। কিন্তু দাঁত তোলা হলেও রোগীকে অবশ্যই বাকী ওষুধ খেতে হবে নির্ধারিত সময় অনুযায়ী।

মাঢ়ীর ফোলা যদি চূড়ার মত (pointing) হয় তাহলে একটি জীবাণুমুক্ত ছুরি দিয়ে তা কাটুন যাতে পুঁজ বেরিয়ে আসতে পারে। কাটা জায়গা জীবাণু-মুক্ত গজ দ্বারা মুছে পরিষ্কার রাখুন। আপনার দ্বারা যদি উক্ত কাজ (অর্থাৎ ফোলা মাঢ়ী কাটা) সম্ভব না হয় তাহলে রোগীকে বুঝিয়ে দিন গরম পানি ব্যবহার করে কিভাবে ফোলা কমানো যেতে পারে।

- গরম পানিতে তুলো অথবা কাপড় ভিজিয়ে তা মুখের ফোলা জায়গায় চেপে ধরুন।
- মুখের ভেতরে গরম পানি নিয়ে ফোলা জায়গায় কিছুক্ষণ ধরে রাখুন। এ ক্ষেত্রে পানিতে লবণ দেবার প্রয়োজন নেই।

সবশেষে, রোগীর যদি ব্যথা থাকে তাহলে তাকে ওষুধ দিন। এ ক্ষেত্রে দু'দিনের ওষুধই যথেষ্ট। কারণ পেনিসিলিন এবং গরম পানির চিকিৎসা ব্যবস্থা চাপ ও বেদনা অনেক কমিয়ে আনবে। ব্যথার জন্য সর্বোত্তম ওষুধ হচ্ছে এসপিরিন (যা ৩০০ মিলিগ্রাম টেবলেট হিসাবে পাওয়া যায়) এবং পারাসিটামল ৫০০ মিলিগ্রাম। এসপিরিন কিছুটা সস্তা। কিন্তু পারাসিটামল যেহেতু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবে পেটে ব্যথার কারণ ঘটায় না সেজন্য শিশুদের জন্য এটিই উত্তম। পেটের বেদনা পরিহারের জন্য এসপিরিন খাদ্য, দুধ অথবা পানি সহযোগে সেবন করুন। শিশুদের এসপিরিন দেবেন না। কারণ এতে, "রেইজ সিনড্রোম" হতে পারে। এসপিরিন অথবা পারাসিটামল দিনে ৪ বার সেবন করুন। বয়স্কদের প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর ২টি, ৮-১২ বছরের ছেলে-মেয়েদের ১টি এবং ৩-৭ বছরের শিশু-দের অর্ধেক পারাসিটামল টেবলেট দিতে হবে। ১ থেকে ২ বছরের শিশুদের ১ চামচ পারাসিটামল সিরাপ (৫ মিলিলিটারে/ ১২৫ মিলিগ্রাম) দিনে ৪ বার দিতে হবে।

সংক্রমিত সাইনাস

সাইনাস হচ্ছে হাড়ের ভেতরে অবস্থিত শূন্য স্থান (hollow place)। আপনার চোখের নীচে এবং নাকের দু'পাশে রয়েছে এই সাইনাস। সাইনাসের অবস্থান যেহেতু উপরের পাটির দাঁতের খুব কাছাকাছি, সেজন্য সাইনাস সংক্রমিত হলে এই দাঁতে ব্যথা হতে পারে

সর্বোত্তম পছন্দ		দ্বিতীয় পছন্দ	
পেনিসিলিন জি অথবা ভি ঃ ১ টেবলেট ২৫০ মিলিগ্রাম ৩ দিন ব্যবহারের জন্য		ইরিথ্রোমাইসিন (যাদের পেনিসিলিনে এলার্জি আছে) ১ টেবলেট (অথবা কেপসুল)	
প্রথম মাত্রা ঃ (সব একত্রে সেবন করুন)		২৫০ মিলিগ্রাম। ৩ দিন ব্যবহারের জন্য যথেষ্ট বড়ি দিন ১ম মাত্রা (সব একত্রে সেবন করুন)	
বয়স্ক এবং যাদের ওজন ২৫ কিলোগ্রামের উপর ঃ	৮ টেবলেট (২০০০ মি গ্রা)	বয়স্ক ও যাদের ওজন ২৫ কেজির উপর ঃ	৪ টেবলেট (১০০০ মি গ্রা)
যাদের ওজন ২৫ কেজির নীচে ঃ	৪ টেবলেট (১০০০ মিলিগ্রাম)	যাদের ওজন ২৫ কেজির নীচে ঃ	২ টেবলেট (৫০০ মি গ্রা)
এরপর ঃ প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর ৩ দিন	 (১২ মাত্রা)	এরপর ঃ প্রতি ৬ ঘন্টা অন্তর ৩ দিন	 (১২ মাত্রা)
বয়স্ক ও যাদের ওজন ২৫ কেজির উপরে ঃ	২ টেবলেট (৫০০ মিলিগ্রাম)	বয়স্ক ও যাদের ওজন ২৫ কেজির উপর ঃ	২ টেবলেট (৫০০ মি গ্রা)
যাদের ওজন ২৫ কেজির কম ঃ	১ টেবলেট (২৫০ মিলিগ্রাম)	যাদের ওজন ২৫ কেজির কম ঃ	১ টেবলেট (২৫০ মি গ্রা)
মনে রাখবেন ঃ এই পেনিসিলিন যাতে সর্বোত্তমভাবে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়তে পারে সেজন্য খাবার আগে এটা সেবন করতে হবে।		মনে রাখবেন ঃ পাকস্থলীতে যাতে কোন রকম অস্বস্তির উদ্ভব না হয় সেজন্য এই টেবলেট খাবারের সংগে সেবন করা উত্তম।	

সংক্রমিত সাইনাস-এর নিদর্শন ঃ



☐ উপরের পাটির একাধিক দাঁতে ব্যথা। দাঁতগুলো সুস্থই মনে হয়, কিন্তু টোকা দিলে ব্যথা করে।

☐ মাথায় ঠাণ্ডা লাগা এবং নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া। এ অবস্থায় আক্রান্ত ব্যক্তি কেবল মুখ দিয়েই নিঃশ্বাস নিতে পারে।

☐ চোখের নীচে হাড়ে চাপ দিলে ব্যথা লাগে।

কোন দাঁত তুলে নেবেন না। সাইনাস সংক্রমণের চিকিৎসা করলে রোগী এমনিতেই আরাম বোধ করবেন।

১। ৩ দিন পেনিসিলিন দিন (ইনজেকশন প্রয়োগের নিয়মাবলী পূর্বে আলোচনা করা হয়েছে।)

২। রোগীকে যা করতে হবে তা তাকে বুঝিয়ে বলুন ঃ



☐ প্রচুর পানি পান;

☐ বন্ধ নাক পরিষ্কার করার জন্য ফুটন্ত পানির বাষ্প নাকে টেনে নেয়া;

☐ একটি ভেজা সহ্য করার মত গরম কাপড় মাঝে মাঝে মুখে চেপে ধরা,

☐ জোর করে নাক দিয়ে নিঃশ্বাস টেনে নেয়ার চেষ্টা না করা। এমন করার চেষ্টা করলে কানের ক্ষতি হতে পারে। মাঝে মাঝে নাক মুছে ফেলা।

৩। রোগীকে ৩ দিন পর পরীক্ষা করুন—

☐ যত্নসহকারে দেখুন তার দাঁতগুলো মজবুত ও সুস্থ আছে কিনা।

☐ রোগীকে যদি সুস্থ মনে না হয় তাহলে অধিকতর অভিজ্ঞ অন্য কোন স্বাস্থ্যকর্মীকে দেখান।

আঘাতপ্রাপ্ত দাঁত

ভাংগা দাঁত ঃ

যথাযথ পরিচর্যার মাধ্যমে ভাংগা কোন দাঁত রক্ষা করা সম্ভব। এটা নির্ভর করে দাঁতের কোন্ অংশ ভেংগেছে এবং দাঁতের স্নায়ু অক্ষত আছে কিনা তার উপর

নিদর্শন :

- নিঃশ্বাস নেবার সময় অথবা পানি পানের সময় দাঁতে ব্যথা
- দাঁতের পাশে মাড়ী থেকে রক্তক্ষরণ
- দাঁত স্পর্শ করলে তা নড়ে।

চিকিৎসা :

কোন্ অবস্থায় দাঁত তুলে ফেলতে হবে তার বিবরণ নীচে দেয়া হল—

- যদি দাঁতের স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে থাকে। যদি কেউ দাঁতের গোড়ার নালীর (root canal) বিশেষ চিকিৎসা দিতে না পারেন তাহলে দাঁত পড়ে যাবে। লালা থেকে জীবাণু ইতিমধ্যে দাঁতের ভেতরে প্রবেশ করে যদি ছোট্ট সংক্রমণের সূত্রপাত ঘটিয়ে থাকে।
- যদি দাঁতের গোড়া ভেংগে থাকে। গোড়া ভেংগেছে কিনা তা দেখার জন্য হাড় স্পর্শ করে মৃদু চাপ দিন। দাঁত যদি নড়ে এবং হাড় যদি না নড়ে তাহলে বুঝতে হবে দাঁতের গোড়া সম্ভবতঃ ভেংগে গেছে। যদি দাঁত ও হাড় উভয়ই নড়ে তাহলে বুঝতে হবে গোড়া সম্ভবতঃ ভাংগেনি। তবে দাঁতের গোড়ার চারপাশের হাড় সম্ভবতঃ ভেংগেছে। (এ বিষয়ে পরে আরো আলোচনা করা হয়েছে।)

তথাপি দাঁতের স্নায়ু অক্ষত থাকলে এবং গোড়া না ভাংগলে আপনি ভাংগা দাঁতটি রক্ষা করতে পারেন। এটা করতে হলে ভাংগা ধারালো জায়গায় ফাইল (file) ব্যবহার করুন। এটা ঐ ভাংগা ধারালো অংশ মসৃণ করে তুলবে এবং জিহ্বা কেটে যাবার ভয় থাকবে না। পরবর্তী পর্যায়ে একজন অভিজ্ঞ দন্তচিকিৎসক ঐ ভাংগা অংশে একটি টুপী (cap) পরিয়ে দেবেন অথবা সম্ভব হলে ফিলিং করাতেও পারেন। এই কাজগুলো সম্পন্ন না হওয়া অবধি উক্ত ব্যক্তিকে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো মেনে চলতে বলুন :

- দাঁত যথাসম্ভব কম ব্যবহার করা। আহারের সময় অন্য সুস্থ দাঁতে খেতে চেষ্টা করা।
- খুব গরম অথবা ঠাণ্ডা পানীয় এবং আঠালো খাবার না খাওয়া।
- মাঝে মাঝে দাঁত দেখা। দাঁতের রং বদলে গিয়ে কালো হয়েছে কিনা দেখুন। দাঁতের গোড়ার কাছের মাড়ীর প্রতি লক্ষ্য রাখুন। মাড়ী বুদ্বুদ (gum bubble) হয় কিনা তাও দেখবেন।

কালো রংয়ের দাঁত এবং মাড়ী বুদ্বুদ একটি মৃত দাঁতের লক্ষণ। এমনটি দেখলে দাঁতটি তুলে ফেলতে হবে, যদি আপনি (চিকিৎসক) স্নায়ুর বিশেষ চিকিৎসা দিতে না পারেন।

● দাঁত পড়ে যাওয়া

কোন দাঁত যদি পড়ে যায় তাহলে নিজেকে দু'টি প্রশ্ন করুন ঃ

(১) এটি কি শিশু-দাঁত (baby tooth) ছিল? এবং

(২) দাঁত পড়ে যাবার কারণটি কতদিন আছে ঘটেছে?

শিশু-দাঁত (baby tooth) ঃ কোন শিশু-দাঁত পুনরায় দাঁতের গর্তে স্থাপনের চেষ্টা করার কোন অর্থ নেই। শিশুকে বলুন দাঁতের গর্তে কিছু তুলো রেখে তার উপর কামড় দিতে—এর ফলে রক্ত পড়া থেমে যাবে। শিশুকে অভয় দিয়ে বলুন—পড়ে যাওয়া দাঁতের জায়গায় নতুন স্থায়ী দাঁত উঠবে। মাকে বলুন যে, স্থায়ী দাঁত উঠতে কিছুটা বেশী সময় লাগে।

শিশু-দাঁত যদি মাড়ী ঠেলে উপরের দিকে উঠে আসে তাহলে কোন রকম চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

পড়ে যাওয়া দাঁত পুনঃস্থাপন করলে তা ঠিকমত বসে যেতে পারে অথবা কালো রং ধারণ করে দাঁতটি মরে যেতে পারে। আপনি যদি কোন কালো দাঁত অথবা মাড়ী বুদ্বুদ দেখতে পান তাহলে এর নীচে বাড়ন্ত স্থায়ী দাঁত ক্ষতিগ্রস্ত হবার পূর্বেই কালো দাঁতটি তুলে ফেলুন।

স্থায়ী দাঁত যে-কোন ভাবেই রক্ষা করতে হবে, সেকথা বলাই বাহুল্য। যদি আঘাত লেগে আপনার কোন স্থায়ী দাঁত পড়ে গিয়ে থাকে তাহলেও কোন কোন ক্ষেত্রে দাঁতটি রক্ষা করা যায়।

ঐ দাঁত যদি ১২ ঘন্টার কম সময়ের মধ্যে পড়ে থাকে তাহলে তা দাঁতের গর্তে পুনঃস্থাপন করা যেতে পারে। কাজটি যত দ্রুত করবেন দাঁত রক্ষা করার সম্ভাবনা তত বাড়বে। সুতরাং দেরী করবেন না। আপনি যদি দাঁতটি পড়ে যাবার প্রথম ঘন্টায় তা পুনরায় স্থাপন করতে পারেন, তাহলে মাড়ী ও হাড়ে দাঁতটির জুড়ে যাবার সর্বাধিক সম্ভাবনা থাকবে। নিরাময় হওয়া এবং হাড়ে জুড়ে যাবার সুবিধার্থে দাঁত অবশ্য শক্তভাবে ধরে রাখতে হবে।

- ☐ পরিষ্কার পানি দিয়ে দাঁতটি যত্ন করে ধুয়ে নিন। লক্ষ্য রাখবেন দাঁতের গোড়ায় যেন কোন খাদ্যকণা অথবা অন্য কোন ময়লা লেগে না থাকে।
- ☐ ভেজা কাপড় সহযোগে দাঁতটি ভিজিয়ে রাখুন।



- ☐ দাঁতের গোড়া অথবা দাঁতের গর্তে লেগে থাকা কোন চামড়া টেনে বা আঁচড়ে তুলবেন না।
- ☐ দাঁতটি ধীরে ধীরে দাঁতের গর্তে ঢুকান। গর্তে ঢুকানোর সময় দাঁতটি আলতো-ভাবে সামনে-পেছনে নাড়াতে হবে।
- ☐ দাঁতটির ছেঁদন অংশ (biting edge) যেন পার্শ্ববর্তী দাঁতের ছেঁদন অংশের সমান অবস্থানে থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন।
- ☐ দাঁতটি আপনার আঙ্গুল দিয়ে একই অবস্থানে প্রায় ৫ মিনিট ধরে রাখুন।
- ☐ মৌচাকের কিছু মোম নরম করে তা দিয়ে দু'টি সরু রোল (roll) তৈরী করুন। একটি রোল সামনের পাটির ৫টি দাঁতের (নড়বড়ে দাঁত ও তার দু' পাশের দুই দাঁতের কাছে) সামনের মাড়ীতে রাখুন। এখন ঐ মোম খুব সাবধানে কিন্তু শক্তভাবে দাঁতের দিকে চেপে বসান।

দ্বিতীয় রোলটি একই পদ্ধতিতে সামনের দাঁতগুলোর বিপরীত দিকের মাড়ীতে লাগিয়ে দিন।

পেছনে লাগানো মোম যদি সামনে লাগানো মোম স্পর্শ করে তাহলে খুবই ভাল হয়। এতে করে মোম বেশ শক্তভাবে দাঁতটি স্বস্থানে ধরে রাখতে পারবে। এ জন্য আপনি কটন ট্যুইজার (cotton tweezers)-এর প্রান্ত দিয়ে মোমে চাপ দিতে পারেন।

দাঁতে আঘাতপ্রাপ্ত ব্যক্তিকে বলুন আপনার সংগে কিছুদিন পরপরই দেখা করার জন্য। ঐ দাঁতটি কয়েক মাস অথবা কয়েক বছর পর মরে যেতে পারে। এই মরা দাঁত সম্পর্কে ইতিপূর্বে আলোচনা করেছি। জ্বলন্ত বৈদ্যুতিক বাতি এবং ফিউজ হয়ে যাওয়া বৈদ্যুতিক বাতির কথা স্মরণ করুন। যদি আপনি দাঁত মরে যাবার আগেই গোড়ার নালীর (root canal) চিকিৎসা করতে না পারেন তা হলে আপনাকে অবশ্যই মরা দাঁতটি তুলে ফেলতে হবে।

এটা সম্ভব হলে (অর্থাৎ গোড়ার নালীর চিকিৎসা হলে) ৬ মাস পরে ঐ দাঁতের এক্স-রে ছবি নিন এবং তারপর প্রতি বছর এক্স-রে ছবি ভালমত দেখে জানতে চেষ্টা করুন কোন সংক্রমণ দাঁতের গোড়া খেয়ে ফেলছে কিনা। এটা জানা এমন

কিছু কঠিন নয়। এ জন্য পার্শ্ববর্তী দাঁতের গোড়ার সংগে নির্দিষ্ট (সম্ভাব্য খারাপ দাঁত) দাঁতের গোড়া মিলিয়ে দেখতে হবে।

নড়বড়ে দাঁত

বিভিন্ন কারণে দাঁত নড়বড়ে হয়ে যেতে পারে। নড়বড়ে দাঁতের চিকিৎসা করার আগে জানতে চেষ্টা করুন এজন্য কোন্ কারণ দায়ী।

দাঁত নড়বড়ে হবার কারণ যদি হয়	তাহলে তার সর্বোত্তম চিকিৎসা
নীচে একটি নতুন স্থায়ী দাঁত উঠছে	১। মাকে বলুন প্রকৃতপক্ষে কি ঘটছে। ২। নড়বড়ে দাঁতটি কষ্টের কারণ হয়ে থাকলে তুলে ফেলুন।
মাঢ়ীর রোগ অথবা পুরানো ফোঁড়া (old abscess) গোড়ার চারপাশের হাড় খেয়ে ফেলেছে	১। যদি বিশেষ ভাবে কষ্টের কারণ হয় তাহলে দাঁতটি তুলে ফেলুন। ২। ঐ ব্যক্তিকে বলুন অন্যান্য দাঁতে যাতে একই উপসর্গ দেখা না দেয় তা প্রতি-রোধের জন্য কি করতে হবে।
দাঁতের গোড়া ভেংগে গেছে	দাঁতের দু'টি অংশই তুলে ফেলুন। ভাংগা গোড়া তুলতে আপনার যদি অসুবিধা হয় তাহলে এক সপ্তাহ পরে পুনরায় চেষ্টা করুন।
দাঁতের গোড়ার সংলগ্ন হাড় ভেংগে গেছে (দাঁতে চাপ দিলে হাড় নড়ে)	দাঁত তুলবেন না। যদি আপনি দাঁত তুলেন তাহলে এর সংগে হাড়ও উঠে আসবে। দাঁত না তুলে তার (wire) দিয়ে বেঁধে দাঁতটি ধরে রাখার ব্যবস্থা করুন।

কোন দাঁত যদি অন্য একটি দাঁতের উপর চাপ সৃষ্টি করতে থাকে তাহলেও দাঁত নড়বড়ে হতে পারে।



নিদর্শন ঃ

- ☐ উপরের এবং নীচের পাটির দাঁত পরস্পর মিলিত হলে আপনি অনুভব করবেন একটি দাঁত নড়ছে।
- ☐ দাঁতে ব্যথা অনুভূত হবে।

চিকিৎসা ঃ

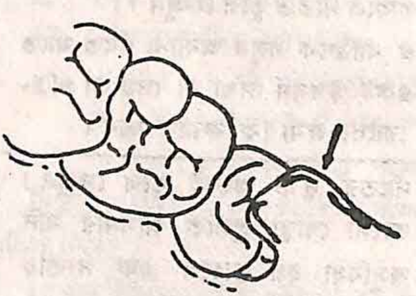
এক্ষেত্রে আপনাকে দু'টি দাঁতেরই (যে দু'টি দাঁত পরস্পর শক্তভাবে লাগে) কিছু অংশ সরিয়ে ফেলতে হবে। এজন্য দন্তকর্মীর ব্যবহার্য ড্রিল অথবা অন্য কিছু ব্যবহার করতে হবে।

১। উপরের পাটির ভেতরের দাঁতের ধার (edge) মসৃণ করুন।

২। নীচের পাটির বাইরের দাঁতের ধার মসৃণ করুন।

নতুন উঠা দাঁত

মুখের ভেতরে যখন কোন নতুন দাঁত উঠে তখন তা মাড়ী ভেদ করেই (অর্থাৎ কেটে) উঠে। এক্ষেত্রে জীবাণু সহজেই মাড়ীতে প্রবেশ করে সংক্রমণ ঘটাতে পারে। অন্যদিকে বিপরীত দিকের দাঁত যদি ঐ ছিন্ন মাড়ীতে আঘাত করে তাহলে সংক্রমণের সম্ভাবনা আরও বেড়ে যাবে।



নিদর্শন ঃ

- চোয়ালের পেছন দিকে দাঁতে ব্যথা।
- মুখ ভালভাবে 'হা' করা যায় না।
- মুখ থেকে খারাপ গন্ধ বের হয়।
- গলা ব্যথা
- নতুন উঠা দাঁতের উপরের চামড়ায় ব্যথা এবং স্পর্শ করলেও ব্যথা লাগে।

চিকিৎসা ঃ

সংক্রমণ ও ব্যথা থাকলেও নতুন দাঁত তুলে ফেলার চেষ্টা করবেন না। সংক্রমণ নিরাময় হবার জন্য অপেক্ষা করুন। তারপর দেখুন নতুন দাঁত উঠার জায়গা রয়েছে কিনা, দাঁতের এক্স-রে ছবি দেখে এ বিষয়ে আপনি সিদ্ধান্তে পৌঁছুতে পারবেন। নতুন ছেদন দাঁত তুলে ফেলার কাজটা প্রায়শঃ জটিল। দাঁতটি যদি তুলে ফেলতেই হয়, তাহলে একজন অভিজ্ঞ দন্ত কর্মীকে সহায়তা করার জন্য বলুন।

● আপনি কি করতে পারেন ঃ

প্রথমতঃ সংক্রমণের চিকিৎসা করুন। তারপর একটি নতুন দাঁত উঠার জন্য অপেক্ষা করুন। ঐ ব্যক্তিকে বলুন কি ঘটছে। তাকে আরো বুঝিয়ে বলুন দাঁত উঠার এই পর্যায়ে মাড়ী কিভাবে সুস্থ রাখতে হয় ঃ

☐ গরম লবণ-জল মুখের নির্দিষ্ট অংশে নিয়ে কুলকুচা করুন। এভাবে দিনে ৪ বার (৪ কাপ পানি নিয়ে) করতে হবে যতদিন মুখ স্বাভাবিক

ভাবে খোলা না যায়। এরপর দিনে ১ কাপ পানি নিয়ে কুলকুচা করবেন যাতে সমস্যার পুনরাক্রমণ না ঘটে। দাঁত পুরোপুরি না উঠা পর্যন্ত এভাবে প্রতিদিন গরম লবণ-জল সহযোগে কুলকুচা করে যেতে হবে।

- ☐ গরম পানিতে ভেজানো কাপড় প্রতিদিন সময়ে সময়ে চোয়ালে রাখবেন।
- ☐ ব্যথার জন্য এসপিরিন সেবন করুন।
- ☐ ঐ ব্যক্তির যদি জ্বর হয়, মুখ ফুলে যায় অথবা মুখ খুলতে অসুবিধা হয় তাহলে তাকে পেনিসিলিন দিন।

দাঁত উঠা (teething)

ছোট শিশুদের যখন প্রথম দাঁত উঠতে শুরু করে তখন তারা খুব অস্বস্তি বোধ করে। কারণ এর ফলে তাদের মাড়ীতে ব্যথা হয়।

দাঁত উঠার সময় জ্বর, ঠাণ্ডা লাগা অথবা কাশি হয় না। কিন্তু শিশুরা দাঁত উঠার সময় অন্য কোন কারণেও উপরোক্ত অসুখগুলোর যে কোনটিতে আক্রান্ত হতে পারে।

চিকিৎসা ঃ

শিশুটির যদি অন্য কোন অসুস্থতা থাকে তাহলে নতুন দাঁত উঠাকে এর কারণ হিসেবে ধরে নিবেন না। এজন্য অন্য কারণ খোঁজ করুন এবং আলাদাভাবে চিকিৎসা করুন। কখনো নতুন দাঁত উঠার সুবিধের জন্য মাড়ী কেটে দেবেন না। মাড়ী ভেদ করে দাঁতটি স্বাভাবিকভাবেই উঠতে দিন।

- ☐ ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন।
- ☐ মাড়ীতে কামড়ে ধরার জন্য শিশুকে শক্ত কিছু দিন। এটা মাড়ী ভেদ করে দাঁত দ্রুত উঠতে সহায়ক হবে। এ সময়ে তাকে শুকনো শক্ত বিস্কুট খেতে দিতে পারেন।

মাড়ীর রোগের সূত্রপাত

মাড়ীর কাছে দাঁত যদি পরিষ্কার না থাকে তাহলে মাড়ীতে সংক্রমণ শুরু হতে পারে। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, দু'টি দাঁতের মাঝখানে অথবা অনেকগুলো দাঁতের মাঝখানে ফুলে (ইংরেজীতে যাকে epulis বলে) যেতে পারে। উপরন্তু অপুষ্টির কারণে মাড়ী যদি সবল না থাকে তাহলে তা সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে

পারবে না। এ জন্যই একজন গর্ভবতী মহিলাকে ভাল খাবার দিতে হবে এবং সতর্কতার সাথে তাকে দাঁত পরিষ্কারে যত্নবান হতে হবে।

নিদর্শন ঃ

- ঐ ব্যক্তির নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ এবং মুখ থেকেও কটু গন্ধ বের হয়।
- গোলাপী রং-এর বদলে মাড়ী লাল দেখায়।
- দাঁতের সংগে মাড়ী দৃঢ়ভাবে লেগে না থেকে আলগাভাবে লেগে থাকে।
- দু'দাঁতের মাঝখানের মাড়ী সূচালোর পরিবর্তে গোলাকার দেখায়।

চিকিৎসা ঃ

মাড়ীর সমস্যার কারণ ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন এবং আরো বলুন নিজেকে সাহায্য করার জন্য তিনি কি করতে পারেন।

১। তাকে দেখিয়ে দিন মাড়ীর কাছের দাঁত কি করে ভালভাবে পরিষ্কার করা যায়।

২। তাকে গরম লবণ-পানি দিয়ে কুলকুচা করতে বলুন। রক্ত বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত এভাবে দিনে ৪ কাপ পানি নিয়ে কুলকুচা করে যেতে হবে। রক্ত বন্ধ হবার পর দৈনিক ১ কাপ করে পানি দিয়ে কুলকুচা করতে হবে।

৩। তাকে টাটকা ফল ও সবজি খেতে বলুন। যেমন—পেয়ারা, আম, পেঁপে এবং বিভিন্ন ধরনের সবুজ সবজি। এগুলো তার মাড়ীকে শক্ত ও সবল হতে সহায়তা করবে।

৪। মাড়ীতে দন্তপাথুরী (tartar) অথবা অন্য কিছু থাকলে সতর্কভাবে তা পরিষ্কার করে দিন।

আরো মারাত্মক মাড়ীর রোগ

মাড়ীর ভিনসেন্টস সংক্রমণে (vincent's infection) ছোট-বড় সকলেই আক্রান্ত হয়। এই সংক্রমণকে ট্রেন্স মাউথ (trench mouth) নামেও অভিহিত করা হয়। এটি অত্যন্ত মারাত্মক ধরনের সংক্রমণ এবং এতে অপুষ্ট শিশুর গাল ফুটো হয়ে যেতে পারে।

ভিনসেন্টস সংক্রমণে আক্রান্ত কোন ব্যক্তি হয়ত খেতে চাইবে না। কারণ খেতে গেলে তার দাঁতে ব্যথা লাগে। এ অবস্থায় একটি পুষ্টিহীন শিশুর অবস্থা আরো অবনতির দিকে যায়।

আপনাকে অবশ্যই শুরু থেকে এর প্রতিকারে যত্নবান হতে হবে। বিশেষতঃ

অসুস্থতায় দুর্বল শিশুদের ক্ষেত্রে। শিশুদের দাঁত পরিষ্কার এবং গরম লবণ-জলে কিভাবে কুলকুচা করতে হবে তা মায়েদের শিখিয়ে দিন।

নিদর্শন ঃ

- ০ দু'দাঁতের মাঝখানের মাঢ়ী খেয়ে যাওয়া (dying) এবং পাংশুটে বর্ণ ধারণ করা।
- ০ দাঁতের চারপাশে পুঁজ ও রক্ত জমা হওয়া।
- ০ মাঢ়ীতে জ্বালা ও ব্যথা।
- ০ মাঢ়ী থেকে রক্তক্ষরণ।
- ০ মুখে দুর্গন্ধ হওয়া।

চিকিৎসা ঃ

রোগীকে নিয়মিত ১৪ দিন দেখতে হবে। কিছু চিকিৎসা এখনই শুরু করুন।

১। রোগী যদি ইতিমধ্যেই রুগ্ন থাকে, ৩ দিনের জন্য পেনিসিলিন দিন।

২। মাঢ়ী থেকে পুঁজ, খাদ্যের টুকরো এবং বড় পাথুরী অপসারণ করুন।

তারপর ঃ

০ ঐ ব্যক্তিকে বলুন গরম লবণ-জলে কুলকুচা করতে।

০ ৩% হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণে তুলো ভিজিয়ে মাঢ়ী মুছে ফেলতে। এরপর গরম পানিতে কুলকুচা করতে বলুন। শিশুদের ক্ষেত্রে ১% ভাগ হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণে ৫ ভাগ পানি মিশিয়ে তার মাঢ়ী মুছে দিতে হবে।

০ বড় পাথুরী অপসারণ করুন। সব টুকরো অপসারণের চেষ্টা করবেন না। যদি থাকে, স্থানীয় অবশকারক (topical anaesthetic) মাঢ়ীতে ব্যবহার করুন (ব্যবহারের পূর্বে মাঢ়ী মুছে নিলে ফলাফল দীর্ঘস্থায়ী হবে)। আলগাভাবে লেগে থাকা পাথুরী গরম পানিতে কুলকুচা করে ফেলে দিন।

৩। ভিটামিন-সি (এসকরবিক এসিড ৫০০ মিলিগ্রামের ১টি বড়ি দিনে দুই বার) দিন।

৪। রোগীকে শিখিয়ে দিন বাড়ীতে কিভাবে মাঢ়ীর যত্ন নিতে হবে ঃ

০ দুর্বল হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণে (৩% হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণ কিনুন। দ্রবণের আধা কাপের সংগে আধা কাপ পানি মিশিয়ে নিতে হবে।) ৩ দিন কুলকুচা করুন। দ্রবণ মুখের মধ্যে কয়েক মিনিট করে ধরে রাখার চেষ্টা করুন। দ্রবণ যত বেশী সময় মাঢ়ীর সংস্পর্শে থাকার সুযোগ পাবে মাঢ়ীর জন্য তা তত ফল-

দায়ক হবে। প্রতি ঘন্টায় এভাবে একবার করে কুলকুচা করুন। ৩ দিন পর দ্রবণের পরিবর্তে গরম লবণ-জলে কুলকুচা শুরু করুন—প্রতিদিন ৪ বার। আপনার এলাকায় (ওষুধের দোকানে) যদি হাইড্রোজেন পেরক্সাইড না পাওয়া যায় তাহলে বিকল্প হিসেবে শুরু থেকেই গরম লবণ-জলে কুলকুচা করতে থাকুন।

একটি ছোট শিশু, যার পক্ষে কুলকুচা করা সম্ভব নয়—তার মাঢ়ী তার মা অথবা তার বাবা হালকা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণ সহযোগে দিনে ৪ বার মুছে দিতে পারেন।

বাবা-মাকে দেখিয়ে দিন এটা কিভাবে করতে হবে। তাদের কিছু কাপড়ের গজ এবং হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দিন।

০ নরম ব্রাসের সাহায্যে দাঁত পরিষ্কার করুন। (শিশুদের দাঁত পরিষ্কারের পদ্ধতি সম্পর্কে আমরা পূর্ববর্তী অধ্যায়ে আলোচনা করেছি) বাবা-মাকে এই কথাটা অবশ্যই বলবেন যে, শিশুর মাঢ়ী থেকে রক্ত পড়লেও তারা যেন দাঁত পরিষ্কার করতে অবহেলা না করেন।

০ নরম খাওয়া যাবে এমন খাদ্য রান্না করুন। টাটকা সবজি এবং ফলমূল খাবেন—এগুলো মাঢ়ীর শক্তি যোগায়।

০ ধূমপান এবং পান খাওয়া বন্ধ করুন।

এক সপ্তাহ পরে:

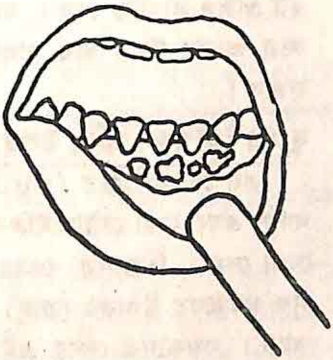
দাঁত থেকে বাকী পাথুরী অপসারণ করুন। এরপর রোগীর ব্যক্তিগত দাঁত মাজার ব্রাস নিয়ে তাকে দেখিয়ে দিন কোন্ পদ্ধতিতে আরো উত্তমভাবে দাঁত পরিষ্কার করা যায়।

জ্বর-ফোস্কা

জ্বর-ফোস্কার জন্য দায়ী হচ্ছে হার্পিস ভাইরাস। এটা এক ধরনের জীবাণু। জ্বর-ফোস্কা হচ্ছে এক ধরনের ক্ষত, যা মুখের ভেতরে মাঢ়ীতে অথবা বাইরে ঠোঁটের উপর হতে পারে।

এই ক্ষত মুখের ভেতরে হলে অবস্থাটা বেশ জটিল হয়ে উঠে। সাধারণতঃ ১-৫ বছর বয়েসী শিশুরা এতে আক্রান্ত হয়। মুখের ভেতরে জ্বর-ফোস্কায় আক্রান্ত একটি শিশু খুব অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। তার পক্ষে ভালভাবে খাবার গ্রহণ করা সম্ভব নাও হতে পারে। এমতাবস্থায় সে যদি যথেষ্ট তরল পানীয় পান না করে তাহলে তার মধ্যে পানি স্বল্পতা (dehydration) দেখা দেবে। এই অবস্থা অত্যন্ত মারাত্মক।

জ্বর ফোস্কার নিদর্শন ঃ



- o গলায় ব্যথা।
- o জ্বর।
- o ক্ষত দেখা দেবার ২-৩ দিন আগে থেকেই শিশু স্তন্যপান বন্ধ করে দেয়।
- o শিশু প্রায়শঃ কাঁদে।
- o মুখ থেকে থুথু (লালা) পড়ে, কারণ শিশুর গিলতে কষ্ট হয়।
- o চোয়ালের নীচে ব্যথা।
- o মাড়ীতে উজ্জ্বল রক্তবর্ণ ফোস্কা, কিন্তু দু'দাঁতের মাঝখানের মাড়ীতে নয়।
- o ফোস্কা মুখ গহ্বরের উপরের দিকেও হতে পারে।

চিকিৎসা ঃ

হার্পিস ভাইরাসের চিকিৎসায় ওষুধ উপযোগী নয়। ক্ষত দিন দশেকের মধ্যে আপনা থেকেই মিলিয়ে যাবে। এর চিকিৎসা হচ্ছে রোগী যাতে আরাম বোধ করে সে-ব্যাপারে সহায়তা করা এবং সে যাতে যথেষ্ট খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করে সেদিকে লক্ষ্য রাখা।

- ☐ জ্বরের জন্য পারাসিটামল বা এসপিরিন দিন।
- ☐ খাবার আগে ক্ষতে লেগে থাকা দুধ মুছে দিন। কারো মুখের ভেতর স্পর্শ করার পূর্বে হাত ধুয়ে নেবেন। তারপর তাকে নরম খাবার (আঠাল নয়) দিন। যদি সে খেতে না পারে তাহলে তাকে পুষ্টিকর কোন পানীয় তৈরী করে খাওয়ান।
- ☐ এছাড়াও তাকে প্রচুর পানি পান করতে দিন।



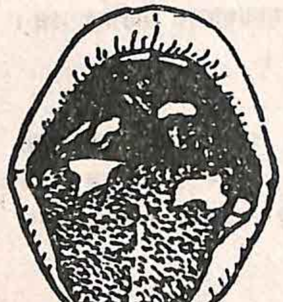
৫ বছরের অধিক বয়েসীদের ক্ষেত্রেই সাধারণতঃ ঠোঁটের উপর ঘা হতে দেখা যায়। দুর্বল ও রুগ্ন ব্যক্তিরা এতে প্রায়শঃ ভোগে (যেমন ডায়ারিয়া ও নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হলে)। এ পর্যায়ে সাধারণতঃ জ্বর থাকে না। ফোস্কা বেশ তাড়াতাড়ি ফেটে গিয়ে এর ভেতরের পানি বেরিয়ে পড়ে। ফোস্কা শুকিয়ে গেলে একটি আস্তর (crust) পড়ে। কখনো কখনো এর পুনরাক্রমণও ঘটে।

এই ক্ষত এক সপ্তাহের মধ্যে মিলিয়ে যায়। ক্ষত যাতে সংক্রমিত হতে না পারে সেজন্য টিংচার বেনজিন, পেট্রোলিয়াম জেলী অথবা জেনসিয়ান ভায়োলেট-

এর প্রলেপ লাগাতে হবে। আপনি যদি প্রতিদিন এক টুকরো বরফ কয়েক মিনিট করে ক্ষতের উপর ধরে রাখতে পারেন তাহলে তা দ্রুত ক্ষত নিরাময়ে সাহায্য করবে।

মুখের শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর উপর শ্বেতবর্ণ ক্ষত

এই শ্বেতবর্ণ ক্ষত (thrush) এক ধরনের সংক্রমণ। রুগ্ন দুর্বল ও অপুষ্ট ব্যক্তি এবং যারা টেট্রাসাইক্লিন ও এমপিসিলিন সেবন করেছে তাদের ক্ষেত্রেই এটা দেখা দেয়। শিশুদের ক্ষেত্রে এই ক্ষত প্রায়শঃ দেখা দেয় জিহবাব উপর অথবা মুখ গহবরের উপরের (তালু) অংশে। এটা শিশুকে খাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে। বয়স্কদের ক্ষেত্রে এই ক্ষত প্রায়শঃ নকল দাঁতের নীচে উঠে।



নিদর্শন ঃ

- o জিহবা, গালে অথবা মুখের ভেতরে (উপরের দিকে) শ্বেতবর্ণের দাগ। সাদা অংশগুলো মুছে দিন ঃ
- o যদি রক্তক্ষরণ না হয় তাহলে বুঝাবেন ওটা শুকিয়ে যাওয়া দুধ। যদি রক্তক্ষণ হয় তাহলে বুঝাবেন ওটা শ্বেতবর্ণের ক্ষত।
- o শিশু এ অবস্থায় কিছু চুষতে বা খেতে চাইবে না।

চিকিৎসা ঃ

প্রায়শঃ শ্বেতবর্ণ ক্ষত বেড়ে যাওয়ার অন্য কোন কারণও থাকে। এর জন্য দায়ী কারণ চিহ্নিত করে তার চিকিৎসা করুন। উদাহরণ হিসাবে বলা যায় ঃ পুষ্টিহীনতার চিকিৎসা করুন। এন্টিবায়োটিক ওষুধ পরিবর্তন অথবা সেবন বন্ধ করুন। তৈরী করা দন্তপাটি (denture) সাময়িকভাবে ব্যবহার বন্ধ রাখুন। তারপর ঃ

☐ সামান্য নিস্টাটিন ক্রিম (nystatin cream) এক টুকরো তুলোর সাহায্যে সাদা দাগের উপরে লাগান।

বড়দের জন্য	ঃ দৈনিক ৪ বার
৫ থেকে ১২ বছর বয়সীদের জন্য	ঃ দৈনিক ৩ বার
৫ বছর বয়েস পর্যন্ত	ঃ দৈনিক ২ বার

মা'কে দেখিয়ে দিন বাড়ীতে ফিরে শিশুর মুখে ঐ ক্রিম কিভাবে লাগাতে হবে। আপনার এলাকায় যদি উক্ত ক্রিম পাওয়া না যায় তাহলে আক্রান্ত স্থানে জেনসিয়ান

ভায়োলেটের প্রলেপ দিনে ২ বার দিতে পারেন।

ভিন্ন কোন কারণ দেখা না দিলে পেনিসিলিন অথবা অন্য কোন এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করবেন না। কোন ব্যক্তি যদি দীর্ঘ দিন ধরে এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করে তাহলে ক্ষতের অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে।

☐ শিশুকে বুকের দুধ দিতে থাকুন। বয়স্কদের ক্ষেত্রে খাবার নরম করে খেতে দিন।

বিশেষ মন্তব্য ঃ কখনো কখনো বয়স্কদের মুখের ভেতরে গালে অথবা উপরের দিকে সাদা রেখা দেখা দেয়। এই লাইনগুলো যদি ক্ষতে রূপ নেয় তাহলে তা ক্যান্সার—এ পরিবর্তিত হতে পারে। ক্যান্সার প্রতিরোধ করতে হলে ঐ ব্যক্তিকে ধূমপান (বিশেষতঃ পাইপ) পরিহার করতে বলুন। এছাড়া পান খাওয়াও বন্ধ করতে হবে। তৈরী করা দন্তপাটি যদি আলগা থাকে তাহলে তা ঠিকভাবে লাগাবার ব্যবস্থা করুন।

পচন জাতীয় ঘা (canker sores)

জ্বর-ফোস্কার মত ভাইরাসের কারণেই পচন জাতীয় ঘা সৃষ্টি হয়। এই রোগে শিশুদের তুলনায় বয়স্করাই বেশী আক্রান্ত হয়। একই সময়ে এক বা একাধিক ঘা দেখা দিতে পারে। এতে খুব ব্যথা হয়। বিশেষতঃ খাদ্যকণা যখন এই ঘা স্পর্শ করে।

নিদর্শন ঃ

- এই ঘা জিহ্বার উপর, মুখগহ্বরের উপরের অংশে, অথবা মাড়ীর নীচে মসৃণ চামড়ায় হতে পারে।
- ঘা'টা দেখতে সাদা অথবা হলদে এবং এর চারপাশের বর্ণ থাকে উজ্জ্বল লাল।
- ঐ ব্যক্তি আগেও এ ধরনের ঘাতে আক্রান্ত হয়েছিল। এর পুনরাক্রমণ প্রায়শঃ ঘটে।

চিকিৎসা ঃ

পচনশীল ঘা সাধারণতঃ ১০ দিনে আপনা থেকেই মিলিয়ে যায়। ওষুধে এর চাইতে দ্রুত উপশমের সম্ভাবনা নেই। অবশ্য দন্তপাটির তীক্ষ্ণ ধার মসৃণ করলে সহায়তা পাওয়া যেতে পারে। এর চিকিৎসা হচ্ছে ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করা। ঐ ব্যক্তিকে বলুন যথাসম্ভব খুশী মনে ১০ দিন অতিবাহিত করতে। এ সময়ের করণীয় হচ্ছে ঃ ক্ষতে ব্যথা সৃষ্টি করবে না এমন নরম খাবার খাওয়া। ঝাল খাবার যথাসম্ভব পরিহার করা। প্রচুর পানি পান করা। মুখের এক পাশে ক্ষত থাকলে বিপরীত দিক ব্যবহার করে খাবার খেতে চেষ্টা করা।

তৈরী করা যে দন্তপাটি ঠিকমত লাগে না তা পুনরায় তৈরী করিয়ে নিন। ইতিমধ্যে ২-৩ দিনের জন্য তৈরী করা দাঁত মুখ থেকে খুলে রাখুন। ঐ ব্যক্তিকে বলুন ক্ষত ভাল না হওয়া পর্যন্ত গরম জলে দিনে ২ বার কুলকুচা করতে।

১০ দিনের মধ্যে ক্ষত নিরাময় না হলে বুঝবেন তা সংক্রমিত হয়েছে। এ ক্ষেত্রে রোগীকে পেনিসিলিন দিতে হবে।

কোন ক্ষত যদি এন্টিবায়োটিক ওষুধ সহযোগে চিকিৎসার পরও নিরাময় না হয়, তাহলে তা ক্যান্সার হতে পারে, এবং সেভাবেই ক্ষতটির চিকিৎসা করা দরকার। এক্ষেত্রে অবিলম্বে একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সংগে যোগাযোগ করুন।

মুখের কোণায় ঘা

ঠোঁটজোড়া ঢেকে রাখে (support) দাঁত। কোন কিছু চোষার সময় ঠোঁট দু'টি যখন মিলিত হয়, তখন ঐ ব্যক্তির দাঁত তার চিবুক (chin) নাকের কাছাকাছি যেতে বাধা সৃষ্টি করে। যে ব্যক্তির মুখে দাঁত নেই তাকে বৃদ্ধ দেখায়। যে ব্যক্তির তৈরী করা দন্তপাটি ভালভাবে লাগে না (poor fitting) তাকেও বুড়ো দেখায়। সেজন্য যে ব্যক্তির মুখে দাঁত নেই ঃ

- ☐ তার চিবুক থেকে নাকের দূরত্ব স্বাভাবিকের তুলনায় কম। খাবার সময় তাকে চোয়াল আরো গভীরভাবে বন্ধ করতে হবে। এর ফলে তার মুখের কোণায় রেখা ফুটে উঠে।
- ☐ খারাপ স্বাস্থ্যের কারণে মুখের কোণার ঐ রেখা ফেটে গিয়ে ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে।

যে ব্যক্তির মুখে দাঁত নেই তাকে নতুন দাঁত তৈরী করে দেয়া উচিত। এর ফলে ঐ ব্যক্তি অধিক খাবার খেতে সহায়তা পাবেন এবং তাকে কম বয়সী দেখাবে। উপরন্তু ঐ তৈরী করা দন্তপাটি তার ঠোঁট ধরে রাখবে এবং মুখ আরো বেশী 'হা' করতে সহায়ক হবে।

জ্বর ও হামে আক্রান্ত শিশুর ঠোঁট প্রায়শঃ শুকিয়ে যায়। এমতাবস্থায় তার মুখের কোণে ফেটে গিয়ে ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে। শিশুকে এ ক্ষেত্রে এমন সব খাদ্য দিতে হবে যা তাকে শক্তি ও প্রতিরোধ যোগাবে। শিশুকে শুঁটি, দুধ, ডিম, মাছ, তেল, ফলমূল এবং সবুজ পাতাযুক্ত সবজি দিন।

কোন শিশুর মুখের কোণ ফেটে যাওয়া এবং ক্ষত সৃষ্টি হওয়া পানি স্বল্পতা ও পুষ্টিহীনতারও লক্ষণ।

মুখের কোণায় ঘা-এর চিকিৎসা ঃ যখন ক্ষত দেখা দেয়

- ☐ গরম পানি বা সাবান দিয়ে ক্ষত ধুয়ে দিন।
- ☐ ১০ ভাগ পেট্রোলিয়াম জেলীর (ভেসিলিন) সংগে ১ ভাগ সালফার মেশান।
- ☐ এই দ্রবণ ক্ষতের উপর দিনে ৩-৪ বার করে লাগান।

দ্বিতীয় পর্বঃ কিছু বিশেষ সমস্যা

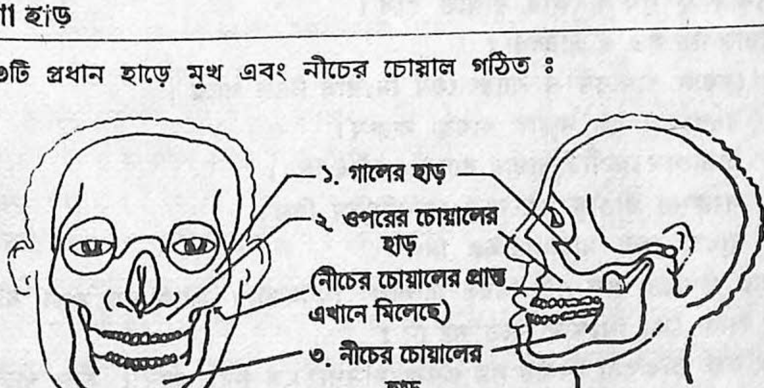
এমন কিছু সমস্যাও আপনি পাবেন যেগুলোর চিকিৎসা আপনার কাছে খুব বেশী কঠিন মনে হবে। এসব ক্ষেত্রে রোগীকে যত দ্রুত সম্ভব আরো অভিজ্ঞ দন্ত-চিকিৎসকের কাছে পাঠিয়ে দেবেন।

অবশ্য, কখনো কখনো কিছু প্রাথমিক চিকিৎসা দেয়া উত্তম। এর ফলে কিছু সমস্যা আরো খারাপের দিকে যাওয়া থেকে রক্ষা পাবে। উপরন্তু, হাসপাতাল থেকে ফেরা কোন রোগী কিভাবে দ্রুত ভাল হয়ে উঠবে তা যদি আপনার জানা থাকে তাহলেও রোগীর যথেষ্ট উপকার হবে।

কখনো এমন অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে যখন কোন দিক থেকেই সাহায্য পাওয়া অসম্ভব হতে পারে। সেজন্য আমরা এই ধরনের মারাত্মক সমস্যাগুলো নিয়ে আলাদাভাবে বিস্তারিত আলোচনা করবো। এতে করে আপনি রোগীকে যথাসম্ভব প্রয়োজনীয় সহায়তা দিতে পারবেন।

ভাংগা হাড়

৩টি প্রধান হাড়ে মুখ এবং নীচের চোয়াল গঠিত ঃ



একটি হাড় পুরোপুরি অথবা এর অংশবিশেষ ভেংগে যেতে পারে। উভয় ক্ষেত্রেই দাঁত সাধারণতঃ নিজস্ব অবস্থান থেকে সরে যায়।

● ভাংগা হাড়ের নিদর্শন ঃ

- ঐ ব্যক্তি মাথায় আঘাত পেয়েছেন।
- মুখ বন্ধ করলে উপরের পাটির কিছু দাঁত নীচের পাটির দাঁতের সংগে মিলিত না হওয়া।
- ঐ ব্যক্তি মুখ ঠিকমত খুলতে অথবা বন্ধ করতে পারে না।
- দু'দাঁতের মাঝখান থেকে রক্তক্ষরণ।
- মুখ অথবা চোয়ালে ফোলা অথবা থেঁতলানো দাগ।
- চোখের ভেতর রক্তক্ষরণ।

● দাঁতের গোড়ার কাছে ভাংগা হাড়ের নিদর্শন ঃ

- কোন দাঁত নাড়াবার সময় পার্শ্ববর্তী দাঁতও নড়ে।
- আলগা (loose) দাঁত নড়াবার সময় হাড়ও সাথে সাথে নড়ে।
- মাঢীর নীচে থেকে রক্ত বের হওয়া।

চিকিৎসা ঃ

কোন হাড় যদি ভাংগে অথবা ফেটে যায়, তাহলে সেই হাড় স্বস্থানে ধরে রাখতে হবে যাতে তা আবার জুড়ে দেয়া যায়। জুড়ে দেবার স্বাভাবিক পদ্ধতি হচ্ছে দাঁতের চারদিকে তার (wire) পেঁচিয়ে দেয়া। অবশ্য এই কাজটা একজন অভিজ্ঞ দন্তকর্মীকে করতে হবে। দু'টি কাজ আপনি করতে পারেন। প্রথমতঃ তার উপযুক্ত যত্ন নিন এবং পরে তাকে বুঝিয়ে দিন ঐ অবস্থায় কিভাবে ভাল করে খাবার খেতে ও মুখ পরিষ্কার রাখতে হবে।

● প্রয়োজনীয় যত্ন ও পরিচর্যা ঃ

- ☐ খেয়াল রাখবেন ঐ ব্যক্তি যেন নিঃশ্বাস নিতে পারে।
- ☐ রক্তক্ষরণ বন্ধ করার ব্যবস্থা করুন।
- ☐ প্রয়োজনে রোগীর মাথায় ব্যাণ্ডেজ বেঁধে দিন।
- ☐ সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য পেনিসিলিন দিন।
- ☐ ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল দিন।

এবার উপরের এই ৫টি বিষয় সম্পর্কে বিশদভাবে আলোচনা করা যাক।

● ঐ ব্যক্তি যেন নিঃশ্বাস নিতে পারেন ঃ

প্রাথমিক চিকিৎসা দেবার পর তাকে হাসপাতালে নিয়ে যান। যদি গাড়ীতে নিয়ে যান তাহলে লক্ষ্য রাখবেন তার মাথা যেন বসা অবস্থায় সামনের দিকে ঝুঁকে থাকে। এর ফলে তার চোয়াল এবং জিহবা সামনের দিকে থাকবে এবং নিঃশ্বাস নেয়া সহজ হবে।

মুখের ভেতর তাকিয়ে দেখুন কোন দাঁত ভেংগে আলগা হয়েছে কিনা। দাঁতের ভাংগা টুকরো শ্বাসনালীতে আটকে গিয়ে শ্বাস গ্রহণে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করতে পারে। সেজন্য দেরী না করে দাঁতের যেকোন ভাংগা টুকরো বের করে ফেলুন।

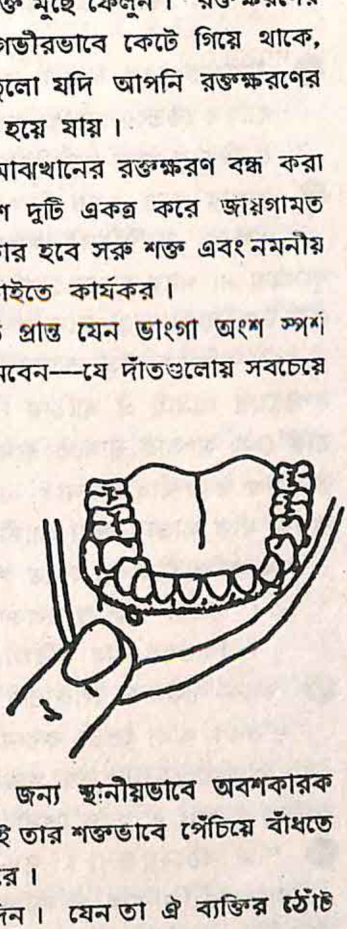
আপনি গোড়ার ভাংগা অংশ রেখে দিতে পারেন। কিন্তু সেক্ষেত্রে হাসপাতালের ডাক্তারকে কথাটা জানাতে ভুলবেন না। তার (wire) জুড়ে দেবার সময় দাঁতের গোড়ার ভাংগা অংশ বের করে নেবেন।

● রক্তক্ষরণ বন্ধ করুন ঃ

রোগীর মুখের ভেতর ও বাইরে শুকিয়ে যাওয়া রক্ত মুছে ফেলুন। রক্তক্ষরণের স্থানটি খুঁজে বের করুন। মুখের কোথাও যদি গভীরভাবে কেটে গিয়ে থাকে, সেলাই করে দিন। কোন কাপড়ের টুকরো বা তুলো যদি আপনি রক্তক্ষরণের জায়গায় চেপে ধরেন তাহলে রক্তপড়া প্রায়শঃ বন্ধ হয়ে যায়।

তবে মুখের ভেতরে, বিশেষতঃ ভাংগা হাড়ের মাঝখানের রক্তক্ষরণ বন্ধ করা অধিকতর জটিল। আপনাকে অবশ্যই ভাংগা অংশ দুটি একত্র করে জায়গামত ধরে রাখতে হবে। এটা করার জন্য আপনার দরকার হবে সরু শক্ত এবং নমনীয় তার। এক্ষেত্রে ligature তার (০.২০ গজ) সবচাইতে কার্যকর।

এক টুকরো তার দু'টি দাঁত ঘিরে বসান, দু'টি প্রান্ত যেন ভাংগা অংশ স্পর্শ করে। প্রতি দিকে সবচাইতে মজবুত দাঁত বেছে নেবেন—যে দাঁতগুলোয় সবচেয়ে লম্বা অথবা অধিক গোড়া (root) সন্নিবিষ্ট।



এবার ঐ ব্যক্তিকে বলুন মুখ বন্ধ করতে। তারপর চোয়ালের ভাংগা অংশ এমনভাবে তুলে ধরুন যেন নীচের পাটির দাঁত উপরের পাটির সংগে সুবিন্যস্তভাবে লেগে (meet) যায়। চোয়ালের হাড়ের মাধ্যমে দাঁত ধরে রাখার এটাই স্বাভাবিক পদ্ধতি।

এবার তারের দুই প্রান্ত বাঁধুন। প্যাঁচ দিন এবং বাঁধন জোরালো করুন। কাজটা যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। যাতে ব্যথা না লাগে তার জন্য স্থানীয়ভাবে অবশকারক ইনজেকশন করা যেতে পারে। আপনাকে অবশ্যই তার শক্তভাবে পেঁচিয়ে বাঁধতে হবে যেন তা ভাংগা অংশ ঠিকভাবে ধরে রাখতে পারে।

পেঁচানো তারের প্রান্ত দাঁতের দিকে বাঁকিয়ে দিন। যেন তা ঐ ব্যক্তির ঠোঁট অথবা গালে খোঁচার কারণ হয়ে না দাঁড়ায়।

● মাথায় ব্যাণ্ডেজ বেঁধে দিন ঃ

ধীরভাবে ঐ ব্যক্তির চোয়াল বন্ধ করুন। যেন উপরের ও নীচের পাটির দাঁত পরস্পর লেগে যায়। এ পর্যায়ে নিম্নোক্তভাবে থুতনী ও মাথা ঘিরে একটি ব্যাণ্ডেজ বেঁধে দিন।

- ০ চোয়াল একই অবস্থায় ধরে রাখার জন্য ব্যাণ্ডেজ বাঁধুন। খুব শক্ত করে বাঁধবেন না। ঐ ব্যক্তির মুখ যদি সামান্য খোলা এবং দাঁতের পাটির মাঝে সামান্য ফাঁক থাকে তাতে কোন ক্ষতি নেই।
- ০ তবে খেয়াল রাখবেন ব্যাণ্ডেজ যেন আবার ঐ ব্যক্তির শ্বাসরোধের কারণ না ঘটায়।

● ইনজেকশনের মাধ্যমে পেনিসিলিন দিন ঃ

হাড়ের ভেতরে সম্ভাব্য সংক্রমণ প্রতিহত করার জন্য ইনজেকশনের মাধ্যমে ৫ দিনের জন্য পেনিসিলিন দিন।

● ব্যথার জন্য ওষুধ দিন ঃ

এক্ষেত্রে এসপিরিনই যথেষ্ট। ব্যথা যদি অসহনীয় হয় এবং ঐ ব্যক্তি ঘুমোতে না পারে তাহলে কোডিন (codeine) দিন। এক্ষেত্রে পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির জন্য কোডিনের মাত্রা হচ্ছে ৩০ মিলিগ্রাম।

ঐ ব্যক্তিকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হাসপাতালে পাঠিয়ে দিন। দুর্ঘটনার ১ সপ্তাহের মধ্যেই ঐ ব্যক্তির দাঁত অবশ্যই তার দিয়ে বেঁধে ফেলতে হবে। বাঁধা তার ৪-৬ সপ্তাহ রাখতে হবে। তাকে প্রতি সপ্তাহে হাসপাতালে যেতে হবে তার শক্ত করে বাঁধার জন্য। এই সময়ের মধ্যে মুখে স্বাভাবিকভাবে খাবার খাওয়া অথবা দাঁত মাজার জন্য রোগী মুখ খুলতে পারবে না।

যে ব্যক্তি ঠিকমত খেতে পারে না তার জন্য পথ্যবিধি ঃ

১। তাকে শক্তি ও বলকারক তরল খাবার দিন।

২। কিভাবে দাঁত পরিষ্কার ও সুঠাম রাখতে হবে তা তাকে দেখিয়ে দিন।

● তাকে শক্তি ও বলকারক তরল খাবার দিন ঃ

দু'ভাবে খাদ্য তৈরী করুন ঃ (১) প্রথমতঃ শক্তির জন্য দুধ-তেলের পানীয় এবং তারপর (২) তাকে সক্ষম রাখা ও কর্মশক্তি যোগানোর জন্য বিভিন্ন ধরনের সবজির সুরুয়া বা স্যুপ তৈরী করে দিন।

● শক্তি গঠনের জন্য ঃ দুধ-তেল পানীয়

আপনার ক্লিনিকে ঐ ব্যক্তির জন্য প্রতিদিন এই পানীয় নিম্নোক্তভাবে তৈরী করে দিন ঃ (ক) ৯ কাপ পানি (খ) ৩ কাপ গরুর দুধ (গ) ১৫০ মিলিলিটার বাদাম তেল অথবা নারিকেলের দুধ (ঘ) আধা কাপ মধু অথবা ১ কাপ চিনি।

এই পানীয়ের কিছু অসুস্থ ব্যক্তির বিছানার কাছে রাখুন, বাকীটা ঠাণ্ডা জায়গায় রেখে দিন।

● মাঢ়ী সুঠাম ও দাঁত পরিষ্কার রাখুন ঃ

ঐ ব্যক্তিকে অবশ্যই দাঁত ও মাঢ়ী পরিষ্কার রাখার পদ্ধতি শিখতে হবে। নতুবা মাঢ়ী সংক্রমিত হয়ে মুখে ব্যথা হবে। সুতরাং ঃ

o স্যুপ খাবার পর একটি নরম ব্রাস দিয়ে তার দাঁত এবং মাঢ়ী ঘসে দিন।

o প্রতিদিন ২ কাপ গরম লবণ জলে কুলকুচা করুন।

দাঁতের গোঁড়ার চারপাশের হাড় যদি ভেংগে যায়, তাহলে ঐ দাঁতগুলো নড়বড় হয়ে যেতে পারে। ভাংগা হাড় নিরাময় না হওয়া অবধি দাঁত তুলবেন এক্ষেত্রে দাঁত তুলতে গেলে দাঁতের সংগে হাড়ও উঠে আসবে এবং চোয়ালে একটা বড় গর্ত সৃষ্টি হবে। সুতরাং দাঁত ধরে রাখার (support) মাধ্যমে উভয় দিকের অবস্থান দৃঢ় রাখার চেষ্টা করতে হবে।

১। আপনার বুড়ো আংগুল ও তর্জনীর সাহায্যে আলগা দাঁত ও হাড় সাবধানে নাড়াচাড়া করে স্বাভাবিক অবস্থানে নিন।

২। একটি ইনজেকশনের সুচ-এর তীক্ষ্ণ দিক কেটে নিয়ে তা স্প্লিন্ট (splint) হিসেবে ব্যবহার করুন। এটা এমনভাবে লম্বা করুন যেন তা নড়বড়ে দাঁতের দু'পাশের দুটি শক্ত দাঁতে ফিট করা যায়।

সুচ এমনভাবে বাঁকান যেন তা বাঁকা দাঁতে ঠিকভাবে লাগে। তীক্ষ্ণ ধার-যুক্ত অংশ মসৃণ করার জন্য ফাইল (file) ব্যবহার করুন অথবা পাথরে ঘষে নিন।

- ☐ প্রতিটি দাঁত সুচের সংগে বাঁধুন। এজন্য ০.২০ গজ ligature তার ব্যবহার করুন।
- ☐ তারের একটি প্রান্ত সুচের নীচে রাখুন।
- ☐ এটি একটি দাঁতের পেছনে ঘুরিয়ে আবার সুচের উপর দিয়ে সামনে নিয়ে আসুন।
- ☐ পেছনের দাঁতে তার ধরার জন্য একটি ছোট প্লাস যন্ত্রের মাথা ব্যবহার করুন। এরপর তারের দু'টি মাথায় পেঁচ দিন। ৬ টি দাঁতের প্রত্যেকটিকে ঘিরে তার জোরালোভাবে টানুন।

৪। ligature তারের মাথা (অবশিষ্টাংশ) কেটে দিন। পেঁচানো অংশ (বাঁধনযুক্ত) দাঁতের দিকে ঘুরিয়ে দিন, যাতে তারের আঘাত বা ঘর্ষণে আপনার ঠোঁট কেটে না যায়।

৫। পরবর্তী দিন তারের বাঁধন পুনরায় শক্ত করুন এবং তারপর সপ্তাহে এক দিন এভাবে বাঁধন শক্ত করবেন। তবে আপনি কাজটা খুব সতর্কভাবে করবেন। কেবল অর্ধেক পেঁচই যথেষ্ট। বেশী পেঁচ দিতে গেলে তার ছিঁড়ে যাবে। সব সময় ঘড়ির কাটার মত ঘুরাবেন। এই অভ্যাসের বদৌলতে আপনি মনে রাখতে পারবেন কোন্‌দিকে পেঁচ দিলে বাঁধন শক্ত হবে এবং কোন্ দিকে পেঁচ দিলে আল্গা হবে।

৬। ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন যে, ভাংগা হাড় জুড়ে যেতে (নিরাময় হতে) ৪ সপ্তাহ সময় লাগে। এই সময়ে তারের বাঁধন অবশ্যই দাঁতে রাখতে হবে। দাঁতের সমস্যা নিরাময়ে যাতে সহায়ক হয় তার জন্য ঐ ব্যক্তিকে বলুন ঃ

- o ক্ষতিগ্রস্ত দাঁতগুলো অকেজো (বিশ্রামে) রেখে খাদ্য গ্রহণের জন্য অন্য ভাল দাঁত ব্যবহার করতে।
- o দাঁত ও মাঢ়ী উভয়ই একটি নরম ব্রাস দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- o প্রতিদিন ২ কাপ গরম লবণ-পানিতে কুলকুচা করুন।
- o তারের বাঁধন শক্ত করার জন্য প্রতি সপ্তাহে তাঁকে দাঁতের ডাক্তার অথবা ক্লিনিকে যেতে হবে।

৭। ৪ সপ্তাহ পর তার কেটে বের করে আনুন। এবং তাকে বলুন ক্ষতিগ্রস্ত দাঁতগুলো দেখতে। একটি কালো দাঁত অথবা মাঢ়ী বুদ্বুদ মৃত দাঁতের লক্ষণ। যদি আপনি বিশেষ ধরনের চিকিৎসা (root canal treatment) দিতে না পারেন তাহলে দাঁতটি তুলে ফেলতে হবে।

স্থানচ্যুত চোয়াল

কোন ব্যক্তি বড় করে 'হা' করার পর মুখ পুনরায় বন্ধ করতে না পারলে তাকে চোয়াল স্থানচ্যুত বলা হয়। মুখ খোলা অবস্থাতেই চোয়াল আটকে থাকে। মুখের পেছন দিকে যাদের বেশ কিছু দাঁত নেই তাদের ক্ষেত্রে প্রায়শঃ এ সমস্যা দেখা দেয়। এ অবস্থায় কেউ যখন হাই তুলে অথবা চেঁচাবার জন্য বড় করে মুখ খুলে তখন তার মাথার সঙ্গে যুক্ত চোয়ালের একটি অংশ সন্ধিস্থলের ভেতরে অনেকটা দূরে সরে যায়। ফলে চোয়াল তার স্বাভাবিক অবস্থানে ফিরে যেতে পারে না।

নিদর্শন ঃ

- o ভুক্তভোগী তার দাঁত (উপর ও নীচের) পরস্পরের সাথে লাগাতে পারেন না।
- o তিনি সহজে তার ঠোঁট বন্ধ করতে পারেন না।
- o তার নীচের চোয়াল লম্বা এবং সুচালো দেখায়।
- o তার কানের সামনে সন্ধিতে চাপ দিলে ব্যথা লাগে।
- o তিনি পরিষ্কারভাবে কথা বলতে পারেন না।

চিকিৎসা ঃ

এর চিকিৎসা হচ্ছে নীচের চোয়ালের অবস্থান যথাস্থানে ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করা।

১। ঐ ব্যক্তি যাতে তার মাথা কোন কিছুর উপর রাখতে পারেন তার ব্যবস্থা করুন। যেমন রোগী মেঝেতে বসে দেয়ালে মাথা হেলিয়ে রাখতে পারেন।

২। তার সামনে হাঁটু গেড়ে বসুন। আপনার আংগুল তার মুখের বাইরে চোয়ালের নীচে রাখুন। আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলি তার মুখের দু'পাশের সর্বশেষ মাঢ়ীর দাঁতের পাশে রাখুন। দাঁতের উপর আংগুল রাখবেন না।

আপনার বৃদ্ধাঙ্গুলি সহযোগে জোরে নীচের দিকে চাপ দিন। চোয়াল যাতে দ্রুত পূর্ব অবস্থানে ফিরে আসে তার জন্য চোয়াল নীচের দিকে চাপ দিয়ে আবার তুলে ধরুন। চোয়াল উপরে তুলে ধরার পূর্বে নীচে চাপ দিতে ভুলবেন না।

চোয়াল যদি না নড়ে তাহলে বুঝবেন মাংসপেশী শক্ত হয়ে রয়েছে। এক্ষেত্রে একজন ডাক্তার অথবা দাঁতের ডাক্তার রোগীকে ঘুমুতে বলবেন, যাতে মাংসপেশী শিথিল হয়।

৩। থুতনি ও মাথায় ব্যাণ্ডেজ করে চোয়াল ঐ ভাবে ধরে রাখুন ৩-৪ দিনের জন্য।

৪। ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন।

৫। ঐ ব্যক্তিকে অবস্থা বুঝিয়ে বলুন এবং তাকে আরো বলুন কিভাবে চোয়ালের যত্ন নিতে হবে ঃ (১) অধিকাংশ খাবার নরম করে খাবেন ২ সপ্তাহের জন্য ; (২) গরম পানিতে ভেজানো কাপড়ের সাহায্যে চোয়ালে সেক দিন ; (৩) মুখ বেশী 'হা' করার চেষ্টা করবেন না। সম্ভব হলে নতুন পড়ে যাওয়া দাঁতের শূন্যস্থানে নকল দাঁত তৈরী করে মাঢ়ীতে লাগিয়ে নিন।

সন্ধিতে ব্যথা

সন্ধি হচ্ছে সেই স্থান যেখানে একটি হাড় আর একটি হাড়ের সংগে মিলিত হয়। চোয়ালের হাড়ে রয়েছে দু'টি সন্ধি, এই সন্ধি প্রতিটি কানের সামনে মাথাকে যুক্ত করেছে।

আমরা 'হা' করে মুখ খুলতে ও বন্ধ করতে পারি। কারণ ঃ

- মাংসপেশী চোয়ালের হাড় তুলে (pull) ধরে এবং
- চোয়ালের হাড় অস্থিসন্ধির অভ্যন্তরে মাথার হাড়ের বিপরীতে নাড়াচাড়া (slide) করে।

এই অস্থিসন্ধিতে নানা কারণে ব্যথা হতে পারে যেমন ঃ

১। উদ্বেগ, স্নায়বিক অবসাদে (nervous) কোন ব্যক্তির মাংসপেশী কঠিন বা শক্ত (tight) হয়ে গেলে।

২। সন্ধিস্থলে চোয়ালের হাড় ভেংগে গেলে।

৩। দাঁতগুলো পরস্পরের সাথে সুবিন্যস্তভাবে না লাগলে।

চিকিৎসা ঃ

চিকিৎসা শুরু করার পুর্বে আপনাকে জানাতে হবে কি কারণে ব্যথা হচ্ছে। এখানে আমরা উপরে উল্লেখিত ৩টি কারণ নিয়ে আলোচনা করবো।

● উদ্বেগ ঃ

ঐ ব্যক্তির সাথে কথা বলুন। যদি সম্ভব হয় তবে তার ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানে সহায়তা করুন। এটা তার মাংসপেশীতে শৈথিল্য আনতে বেশ সহায়তা করবে। উপরন্তু, তাকে বুঝিয়ে বলুন কিভাবে সন্ধিস্থলের ব্যথার পরিচর্যা করতে হবে।

- ☐ ব্যথা না কমা পর্যন্ত চুষে খাওয়া যাবে এমন খাবার খেতে বলুন।
- ☐ মাংসপেশীতে যাতে শৈথিল্য আসে সেজন্য গরম পানিতে ভেজানো কাপড় চোয়ালে চেপে ধরুন। কাজটা যতবার পারেন করবেন। তবে সাব- ধান! গাল যেন পুড়ে না যায়।
- ☐ ব্যথা কমানোর জন্য এসপিরিন সেবন করুন।

● হাড় ভেগে যাওয়া ঃ

এক্স-রে ছবিতে যদি দেখা যায় যে, হাড় ভেংগেছে তাহলে ঐ ব্যক্তির একজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সহায়তা প্রয়োজন হবে। একজন দন্তচিকিৎসক এক্ষেত্রে তার দাঁত তার (wire) দিয়ে এমনভাবে বেঁধে দিবেন যেন তা ভাংগা হাড় নিরাময়ে সহায়ক হয়।

● দাঁতগুলো পরস্পরের সাথে সুবিন্যস্তভাবে লাগে না ঃ



মুখ বন্ধ করা একজন ব্যক্তির উপরের পাটির মধ্যবর্তী দু'টি দাঁত ও নীচের পাটির মধ্যবর্তী দু'টি দাঁতের মধ্যে একটি রেখা (line) কল্পনা করুন (বাঁয়ের ছবি) ঐ ব্যক্তি যখন তার মুখ খোলে তখন ঐ রেখা দীর্ঘতর হয়, (ডানের ছবি) কিন্তু তখন পর্যন্ত রেখাটি সোজাই থাকে। এটা যদি সোজা না থাকে, তাহলে এই অবস্থা দীর্ঘ সময় পর সন্ধিতে ব্যথার কারণ হতে পারে।



পূর্ববর্তী ছবির দাঁতগুলো স্বাভাবিক। কারণ মধ্যবর্তী দু'টি দাঁতের মধ্যে যে রেখা অংকিত হয়েছে তা মুখ খোলার পরও স্থানান্তরিত হয় না।

যখন আপনি দেখবেন যে, দাঁত সুবিন্যস্তভাবে লাগে না ঃ



- ☐ ঐ ব্যক্তি যাতে বড় করে মুখ 'হা' না করে সে-ব্যাপারে তাকে সতর্ক করে দিন। তাকে বলুন, খাবার সময় অল্প অল্প করে খেতে।
- ☐ ঐ ব্যক্তিকে বলুন এ ব্যাপারে কিভাবে সহায়তা পাওয়া যেতে পারে। প্রায়শঃ দন্ত চিকিৎসকরা বিশেষ পদ্ধতিতে দাঁত মসৃণ করে (grind) থাকেন। এবং তা পুরোপুরি ব্যথা দূর করতে সহায়ক হতে পারে।

এই ছবিতে দাঁতগুলো স্বাভাবিকভাবে লাগে না। কারণ রেখা স্থানান্তরিত হয়। এর অর্থ হলো তার চোয়ালও সরে যায়। এর ফলে সন্ধিতে ব্যথা হতে পারে।

ক্ষতযুক্ত মাঢ়ী ও মৃগী রোগ

বহু ব্যক্তি, যারা মৃগী রোগে ভোগেন তারা ক্ষতযুক্ত মাঢ়ীর সমস্যাতেও ভুগে থাকেন। অবস্থা মারাত্মক হলে দাঁত নিজস্ব অবস্থান থেকে বের হয়ে যায়। এই সমস্যাটা যে মৃগী রোগের কারণে হয় তা নয়। মৃগী রোগে ব্যবহৃত একটি ওষুধ ডাইফেনিল হাইডনটয়েন এজন্যে দায়ী।

আপনি যদি কারো মুখে ক্ষতযুক্ত মাঢ়ী লক্ষ্য করেন, তাহলে খোঁজ নিন ঐ ব্যক্তি কোন্ ওষুধ ব্যবহার করছেন। সম্ভব হলে ওষুধ বদলে দিন। তাকে যদি আবশ্যিকভাবে ডাইফেনিল হাইডনটয়েন ব্যবহার করতেই হয়, তাহলে তাকে বুঝিয়ে বলুন কিভাবে মাঢ়ীর ক্ষত প্রতিহত করতে হবে। দাঁত পরিষ্কারের বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে তাকে বলুন। যেসব ব্যক্তি এই ওষুধ খান, তারাও মাঢ়ীর ক্ষত প্রতিহত করতে পারেন, কিন্তু তাদের অন্যান্যদের তুলনায় অধিকবার দাঁত পরিষ্কার করতে হবে—এবং অবশ্যই দৈনিক কয়েকবার দু'দাঁতের মধ্যে সতর্কভাবে পরিষ্কার করতে হবে।

মুখের ভেতরে রক্ত

মুখের ভেতর থেকে জমা রক্ত পরিষ্কার করার জন্য ভেজা কাপড়ের গজ ব্যবহার করুন। পরিষ্কারের পরই আপনার নজরে আসবে কোথা থেকে রক্ত আসছে। রক্তক্ষরণের কারণের চিকিৎসা করুন।

যদি দেখেন	তাহলে রক্তক্ষরণ বন্ধ করার জন্য
একটি দাঁত তুলে নেওয়ার পর গর্তের (socket) বাইরে রক্ত জমাট বাঁধছে	১। কটন ট্যুইজার দিয়ে জমাট রক্ত (clot) সরিয়ে দিন। ২। ঐ ব্যক্তিকে বলুন এক টুকরো কাপড় কামড়ে ধরতে।
ব্যথা ও রক্তাক্ত মাড়ী এবং মুখে দুর্গন্ধ (ভিনসেন্টস সংক্রমণ)	১। হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণ এবং পানি সহযোগে কুলকুচা করুন। ২। যতটা সম্ভব দন্তপাথুরী অপসারণ করুন।
দাঁতের গর্তের ভেতরে রক্ত জমা হচ্ছে	১। দাঁতটি তুলে ফেলুন। দাঁতে ফোঁড়া হয়েছে।
একটি নড়বড়ে দাঁতের চারপাশে রক্তাক্ত মাড়ী	তার (wire) দিয়ে বেঁধে দাঁতটি ধরে রাখুন, অথবা দাঁতের গোড়া ভেংগে থাকলে দাঁতটি তুলে ফেলুন।
ভাংগা হাড় ও রক্তসহ ছিন্ন মাড়ী	১। তার (wire) দিয়ে ভাংগা হাড়ের অংশ বেঁধে রাখুন। ২। ঐ ব্যক্তিকে আরো অভিজ্ঞ দন্ত-চিকিৎসকের কাছে পাঠান।

দাঁত তোলার পর যেসব সমস্যা আসে

কোন দাঁত তোলার পর মুখ ফুলে যাওয়া, তীব্র ব্যথা এবং রক্তক্ষরণ হতে পারে। আপনার যন্ত্রপাতি যদি পরিচ্ছন্ন না থাকে তাহলে ধনুষ্টংকারের মত মারাত্মক সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

কোন দাঁত তোলার পর মুখ কিছুটা ফুলে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু এই ফোলা যদি ক্রমাগত বাড়তে থাকে এবং তা যন্ত্রণাদায়ক হয় তাহলে তা স্বাভাবিক নয় বলেই বুঝবেন। এটা সম্ভবতঃ কোন সংক্রমণের সূচনা। এর চিকিৎসা দাঁতের ফোঁড়ার চিকিৎসার অনুরূপ।

সংক্রমণের প্রতিকারের জন্য ৩ দিনের জন্য পেনিসিলিন, ফোলা কমানোর জন্য গরম সেক এবং ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন। এগুলোর মাত্রা সম্পর্কে আমরা ইতিপূর্বে আলোচনা করেছি।

দাঁতের গর্ত থেকে ব্যথা

একটি দাঁত তুলে ফেলার পর সবসময়ই সামান্য ব্যথা হয়। এক্ষেত্রে সাধারণতঃ এসপিরিন ব্যবহারেই যথার্থ ফল লাভ হয়; তবে কখনো কখনো দাঁতের গর্তের (socket) ভেতরে দাঁত তুলে ফেলার ২ থেকে ৩ দিন পর। এক ধরনের তীব্র ব্যথা শুরু হয়। এই সমস্যাটিকে বলে শূন্যগর্ত (dry socket) এবং এর জন্য বিশেষ পরিচর্যা প্রয়োজন।

চিকিৎসা :

- গর্তের ভেতরে একটি ড্রেসিং (dressing) রাখুন। ব্যথা না বন্ধ হওয়া পর্যন্ত প্রতিদিন ড্রেসিং বদলে দিন।
- ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন।

● গর্তের ভেতর পরিষ্কার করুন :

একটি পরিষ্কার সিরিঞ্জের সাহায্যে গর্তের ভেতরে গরম পানি পিচকারী করুন। ঐ ব্যক্তি মুখের পানি ফেলে দেবার পর পুনরায় পানি পিচকারী করুন। সিরিঞ্জে ভোঁতা সূচ ব্যবহার করবেন, যেন তা মাঢ়ী বা হাড় স্পর্শ করলেও জখমের কারণ না হয়।

☐ ড্রেসিং তৈরী করুন :

তুলোর ১-২ টুকরো ইউজিনল (লবঙ্গ তেল)-এ ভিজিয়ে নিন। তুলোর প্রতি টুকরো নিংড়ে নিন যেন তা স্যাঁতস্যাতে হয়, কিন্তু ভেজা না থাকে।

বিশেষ মন্তব্য :

বেদনা উপশমে আপনার এলাকার অন্য কোন ওষুধও (যেমন পারাসিটামল) পাওয়া যেতে পারে। পাওয়া গেলে ইউজিনলের পরিবর্তে ঐ ওষুধই ব্যবহার করুন।

☐ ড্রেসিং সযত্নে গর্তের ভেতরে রাখুন এক টুকরো ড্রেসিং দাঁতের গোড়ার শূন্যস্থানে রাখুন। এটা ধীরে ঠেলে নীচের গর্তে নামিয়ে দিন।

গর্তের উপরের অংশ শুধু তুলোর গজ দিয়ে ঢেকে দিন এবং ঐ ব্যক্তিকে বলুন উক্ত অংশ কামড়ে ধরে রাখতে। উপরের তুলো ১ ঘন্টা পর তুলে ফেলতে বলবেন। ড্রেসিং যেন গর্তের ভেতরেই থাকে।

গর্ত থেকে রক্তক্ষরণ

একটি দাঁত তুলে নেবার পর তা একটি ক্ষত রেখে যায়। সুতরাং উক্ত ক্ষত থেকে কিছুটা রক্তক্ষরণ হতেই পারে। তবে ঐ ব্যক্তি যদি দাঁতের গর্তে এক

টুকরো ড্রেসিং দিয়ে জোরে কামড়ে ধরে তাহলে স্বাভাবিকভাবেই রক্তক্ষরণ নিয়ন্ত্রিত হয়। ঐ ব্যক্তিকে বলুন দাঁত তুলে নেবার পর ক্ষত নিরাময়ের সুবিধার্থে পরবর্তী ২-৯ দিন যেন গরম লবণ-জলে কুলকুচা অথবা থু থু না ফেলে।

দাঁত তোলার পর প্রথমেই যখন রক্ত বেরুবে, এক টকরো তুলো ক্ষতের উপর রেখে ঐ ব্যক্তিকে ১ ঘন্টা দাঁতে দাঁত চেপে মুখ বন্ধ করে রাখতে বলুন। তাকে আপনার তত্ত্বাবধানেই রাখবেন, ঐ ব্যক্তি যাতে মুখ নাড়াচাড়া (তথা খোলার চেষ্টা) না করে সে-ব্যাপারে নিশ্চিত হবার জন্য। তবে যদি খুব অসহনীয় হয় তাহলে আপনি হয়তো বেদনানাশক ইনজেকশন দিতে পারেন। ক্ষতে দেয়া তুলে যদি রক্তে খুব বেশী ভিজে যায় তাহলে তা বদলে দিতে পারেন।

চিকিৎসা : [যদি রক্তক্ষরণ চলতে থাকে]—

- ☐ রক্তচাপ নিন। রক্তচাপ যদি বেশী হয় তাহলে তা নামিয়ে আনার জন্য ওষুধের প্রয়োজন হতে পারে। এটা রক্তপাত কমাতে সাহায্য করবে।
- ☐ সতর্কতার সংগে ক্ষত দেখুন। মাড়ী যদি ছিঁড়ে অথবা আলগা হয়ে থাকে, সেলাই করে দিন।
- ☐ চায়ের পাতা কাপড়ের গজে মুড়িয়ে নিন। তারপর এটা পানিতে চুবিয়ে দাঁতের গর্তে রাখুন। ঐ ব্যক্তিকে বলুন ওটা জোরে কামড়ে ধরতে।

রক্ত বন্ধ হবার পরই কেবল তাকে বাড়ী যেতে দেবেন। তাকে কিছু পরিষ্কার তুলো দিয়ে দিন যেন পুনরায় রক্তপাত শুরু হলে তিনি তা ব্যবহার করতে পারেন।

ধনুষ্টংকার

এটা খুবই মারাত্মক ধরনের সংক্রমণ। নোংরা ক্ষতের মাধ্যমে, (যেমন পায়ের তলার নোংরা ক্ষত) ধনুষ্টংকারের জীবাণু শরীরে প্রবেশ করে। জীবাণু দাঁতের গর্তের মাধ্যমেও বাহিত হতে পারে যদি দাঁত তোলার জন্য পরিষ্কার যন্ত্রপাতি ব্যবহৃত না হয়। এই বিপর্যয় এড়াবার জন্য সব সময় জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি ব্যবহার করতে ভুল করবেন না।

নিদর্শন :

- ☐ চোয়াল অনড় এবং শক্ত হয়ে যায়। কোন কিছু গেলা কষ্টকর হয়। আকস্মিক পেশী সংকোচনসহ (spasm) সারা শরীর শক্ত হয়ে যায়।

চিকিৎসা :

ধনুষ্টংকারের লক্ষণগ্রস্ত ব্যক্তির জন্য অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা আবশ্যক। যদি দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করা আপনার এলাকায় সম্ভব না হয় তাহলে

'যেখানে ডাক্তার নেই' বই-এ বর্ণিত ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

[ডেভিড ওয়ারনার-এর 'যেখানে ডাক্তার নেই' বইটি প্রকাশ করেছেন গণপ্রকাশনী ডাকঘর ঃ নয়ারহাট, ঢাকা-১৩৫০]।

লালা গ্রন্থিতে সংক্রমণ

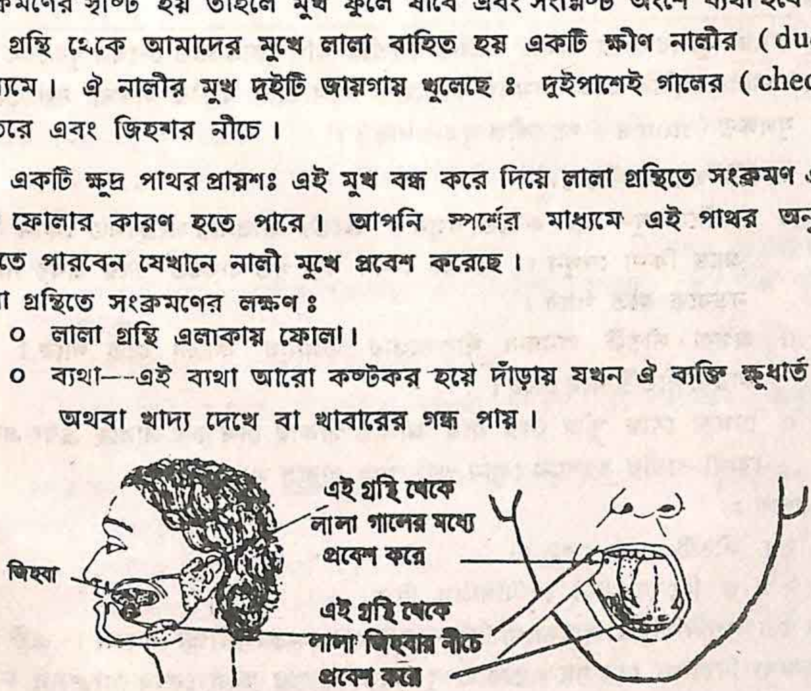
লালা তৈরী হয় লালা (spit) গ্রন্থিতে। এর অবস্থান মাথার দুই পার্শ্বে কানের সামনে ও চোয়ালের নীচে। লালা গ্রন্থির ভেতরে যদি কোন কারণে সংক্রমণের সৃষ্টি হয় তাহলে মুখ ফুলে যাবে এবং সংশ্লিষ্ট অংশে ব্যথা হবে।

গ্রন্থি থেকে আমাদের মুখে লালা বাহিত হয় একটি ক্ষীণ নালীর (duct) মাধ্যমে। ঐ নালীর মুখ দুইটি জায়গায় খুলেছে ঃ দুইপাশেই গালের (check) ভেতরে এবং জিহ্বার নীচে।

একটি ক্ষুদ্র পাথর প্রায়শঃ এই মুখ বন্ধ করে দিয়ে লালা গ্রন্থিতে সংক্রমণ এবং মুখ ফোলার কারণ হতে পারে। আপনি স্পর্শের মাধ্যমে এই পাথর অনুভব করতে পারবেন যেখানে নালী মুখে প্রবেশ করেছে।

লালা গ্রন্থিতে সংক্রমণের লক্ষণ ঃ

- o লালা গ্রন্থি এলাকায় ফোলা।
- o ব্যথা—এই ব্যথা আরো কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায় যখন ঐ ব্যক্তি ক্ষুধার্ত হয় অথবা খাদ্য দেখে বা খাবারের গন্ধ পায়।



- o নালীমুখ রক্তিম এবং স্ফীত দেখায়। স্পর্শ করলে ব্যথা লাগে।

লালা গ্রন্থির সংক্রমণের চিকিৎসা ঃ

প্রথমে সংক্রমণ ও ফোলা কমান। পরে পাথর অপসারণ করার চেষ্টা করুন।

১। ৩ দিনের জন্য পেনিসিলিন দিন। ফোলা যদি খুব বেশী হয় তাহলে সংক্রমণ মারাত্মক পর্যায়ে রয়েছে বলে বুঝবেন। এ ক্ষেত্রে স্বল্পকার্যক্ষম (short acting) ক্রিস্টালিন পেনিসিলিন দিয়ে চিকিৎসা আরম্ভ করুন।

২। ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন।

৩। একটি ভেজা গরম কাপড় দিয়ে মাঝেমাঝেই মুখের ফোলা জায়গায় গরম সেক দিন।

৪। রোগী যাতে ক্ষুধায় না ভোগে সেজন্য তাকে যথেষ্ট পরিমাণ নরম খাবার দিন। এতে ব্যথা কমবে।

৫। রোগী যখন কিছুটা আরাম বোধ করবেন, তখন চিকিৎসক নালীতে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টিকারী পাথরটি অপসারণ করতে পারেন।

মুখের উপর ক্ষত

কারো মুখের উপর অথবা গালের ভেতরে যদি কোন ক্ষত দেখেন বুঝবেন তার দাঁত অথবা মাড়ীতে কোন সমস্যা রয়েছে। যদি এটা মাড়ীর সমস্যা হয় তাহলে তা মুখক্ষত (noma---পচনশীল মুখ-প্রদাহ)।

● একটি খারাপ দাঁত ঃ

- o রোগীকে মুখ 'হা' করতে বলুন। ক্ষতের জায়গায় সংক্রমিত কোন দাঁত আছে কিনা দেখুন। এক্ষেত্রে কোন বড় গর্ত থাকতে পারে এবং দাঁতটি নড়বড়ে হতে পারে।
- o অথবা দাঁতটি অন্যান্য দাঁতগুলোর তুলনায় কালো হতে পারে। এর কারণ, দাঁতটি মরে গেছে।
- o চামড়া বেয়ে পুঁজ বের হয়ে আসতে থাকায় চাপ কম লাগছে এবং এজন্য রোগী ব্যথার ব্যাপারে কোন অভিযোগ করছে না।

চিকিৎসা ঃ

১। দাঁতটি তুলে ফেলুন।

২। ৫ দিনের জন্য পেনিসিলিন দিন।

৩। পেনিসিলিন সহযোগে চিকিৎসার পর ক্ষত পরীক্ষা করুন। এটি যদি ইতিমধ্যে নিরাময় হয়ে থাকে তাহলে বুঝবেন ভেতরে আর কোন সংক্রমণ নেই। এর অতিরিক্ত চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

কিন্তু পেনিসিলিন সহযোগে চিকিৎসার পর ক্ষত যদি নিরাময় না হয় তাহলে আপনাকে পুঁজ বের করে দিতে হবে। এক্ষেত্রে আপনার এমন একজন স্বাস্থ্য-কর্মীর সহায়তা আবশ্যক হবে যিনি ঃ

- o পুঁজ পরীক্ষা করে বলতে পারবেন তা পেনিসিলিন প্রতিরোধী (resistant) কিনা—প্রতিরোধী হলে তাকে ভিন্ন ধরনের এন্টিবায়োটিক দেবার প্রয়োজন হতে পারে।

o ক্ষতের এক্স-রে ছবি নিয়ে দেখুন কোন মৃত হাড়ের টুকরো সংক্রমণ জিইয়ে রেখেছে কিনা। পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে হাড়ের টুকরো অবশ্যই অপসারণ করতে হবে।

যদি সংক্রমিত মাড়ী (খারাপ দাঁত নয়) গাল অথবা থুতনীর ক্ষতের কারণ হয় তাহলে সেটা অধিকতর মারাত্মক সমস্যা বলে গণ্য করবেন।

পচনশীল মুখ-প্রদাহ (noma)

একটি শিশু যখন অসুস্থ হয়ে পড়ে, তখন মাড়ীর সামান্য সংক্রমণও নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গিয়ে গালের ভেতর দিয়ে মুখে ছড়িয়ে পড়তে পারে। এমনটি হলে সেই অবস্থাকে বলে মুখক্ষত বা মুখ-প্রদাহ (noma)। অথবা গলিত মুখক্ষত (cancarum oris) মুখক্ষত মাড়ীর ভিনসেন্টস-সংক্রমণের একটি উপসর্গ।

মুখক্ষত আপনি সাধারণতঃ ছোট ছেলেমেয়েদের মধ্যেই দেখবেন।—৩টি কারণেই কেবল এ অবস্থার উদ্ভব হয়ঃ

☐ যে শিশুর সাধারণ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম। সে-শিশু সাধারণভাবে পুষ্টিহীনতা ও লৌহ স্বল্পতায় (এনিমিয়াগ্রস্ত) ভুগছে। তার যক্ষ্মা থাকতে পারে।

২। যে শিশুর ভিনসেন্টস সংক্রমণ রয়েছে।

৩। যে শিশু সম্প্রতি ম্যালেরিয়া অথবা হামের মত মারাত্মক অসুস্থতায় ভুগেছিল।

সংক্রমণ প্রথমে মুখে শুরু হয়। তারপর তা মাড়ীতে সম্প্রসারিত হয়ঃ

পচনশীল মুখক্ষত-এর নিদর্শনঃ

১। মাড়ীতে চুলকানিসহ মুখে ব্যথা।

২। স্ফীত, ব্যথাযুক্ত মাড়ী।

৩। খাওয়া অথবা দাঁত পরিষ্কার করার সময় মাড়ী থেকে রক্তপাত হয়।

৪। নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ, প্রচুর থুথু ফেলতে হয়।

চূড়ান্ত পর্যায়ে গাল আক্রান্ত হয়।

৫। দাঁত আলগা হয়ে যায়।

৬। দাঁতের চারপাশে হাড়ের আলগা টুকরো।

এরপর সংক্রমণ চোয়ালে পোঁছে—

৭। গালের ভেতরের চামড়া শক্ত হয়ে যায় এবং লালচে কালো হয়ে ফুলে উঠে।

৮। গালের ভেতরে কালো দাগ ফেটে গিয়ে মুখের মধ্যে গর্ত সৃষ্টি করে।

৯। একটি রেখা মৃত কলা (tissue) এবং জীবিত কলার মধ্যে বিভাজন সৃষ্টি করে।

চিকিৎসা ঃ

গালের ভেতরের গর্ত যাতে বড় হতে না পারে সেজন্য মুখক্ষতের চিকিৎসা অবিলম্বে শুরু করতে হবে। মুখের ভেতরের ঐ গর্ত যত বড় হবে গর্ত বন্ধ হবার পর মুখক্ষত (scar) তত অস্থিতিশীল (tight) হবে। একটি অস্থিতিশীল মুখক্ষত শিশুকে মুখ খুলতে এবং তার বেড়ে উঠার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণে বাধা সৃষ্টি করবে।

- তরল খাবার দিন ঃ

শিশুর উদাভাব (dehydration) প্রতিরোধ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির আবশ্যকতা রয়েছে।

তাকে পুষ্টিকর পানীয় (ফলের রস ইত্যাদি) দিতে শুরু করুন।

শিশুটি যদি নিজ থেকে পানীয় পান করতে না পারে তাকে সাহায্য করুন। এক্ষেত্রে একটি চামচ অথবা সিরিঞ্জ ব্যবহার করতে পারেন।

সিরিঞ্জের সাহায্যে পানীয় সুস্থ গালের পাশে রাখুন এবং শিশুকে বলুন তা গিলে ফেলতে।

- রক্তশূন্যতার চিকিৎসা করুন ঃ

শিশুকে এখন আয়রণ টেবলেট খাওয়াতে শুরু করুন। শিশুকে টেবলেট অথবা মিকশ্চার ৩ মাস ধরে খেতে হবে।

	ফেরিক এমোনিয়াম সাইট্রেট মিকশ্চার	অথবা	ফেরাস সালফেট (আয়রণ) টেবলেট (২০০ মিলিগ্রাম)
৩ বছরের নীচে	আধ মিলিলিটার (১০ ফোঁটা) দৈনিক		৫০ মিলিগ্রাম (টেবলেট) দৈনিক ৩ বার
৩—৬ বছর	১ মিলিলিটার (২০ ফোঁটা) দৈনিক		১০০ মিলিগ্রাম (২ টেবলেট) দৈনিক ৩ বার
৬ বছরের উপরে	দেড় মিলিলিটার (৩০ ফোঁটা) দৈনিক		২০০ মিলিগ্রাম (১ টেবলেট) দৈনিক ৩ বার

এছাড়া লৌহযুক্ত খাদ্য খেতে দিন ঃ মাছ, মাংস, ডিম, গাঢ় সবুজ পাতাযুক্ত সবজি, মটরশুটি ইত্যাদিতে প্রচুর লৌহ রয়েছে।

- বিশেষ মন্তব্য ঃ

বক্র কৃমির কারণেও শিশুর রক্তাল্পতা হতে পারে। এ বিষয়ে আপনি যদি নিঃসন্দেহ হন তাহলে এ ব্যাপারে আলাদা পরীক্ষার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি এখান থায়াবেনডাজল এবং ফলিক এসিড সহযোগে বক্র কৃমি প্রতিরোধের চিকিৎসা শুরু করুন।

● এন্টিবায়োটিক দিন ঃ

এন্টিবায়োটিকের মধ্যে পেনিসিলিন হচ্ছে সর্বোত্তম। শিশুর পক্ষে বড়ি গেলা যেহেতু সহজ নয়, সেজন্য পেনিসিলিন ইনজেকশন দেয়াই সবচাইতে উত্তম।

আপনার কাছে যদি পেনিসিলিন না থাকে তাহলে তাকে দৈনিক ৪বার করে সালফা ডিমিডিন দিতে পারেন। এটি ৫০০ মিলিগ্রাম টেবলেট অথবা সিরাপ হিসেবে (প্রতি ৫ মিলিলিটারে ৫০০ মিলিগ্রাম) পাওয়া যায়। শিশুকে কি পরিমাণ ওষুধ খাওয়াতে হবে তা তার শরীরের ওজন অনুপাতে নির্ধারণ করতে হবে।

ওজন	মাত্রা (দৈনিক ৪ বার)
৫-১০ কিলোগ্রাম	—অর্ধেক বড়ি অথবা অর্ধেক চা-চামচ পরিমাণ সিরাপ।
১০-১৭ কিলোগ্রাম	—১ বড়ি অথবা ১ চা-চামচ সিরাপ।
১৭-২৫ কিলোগ্রাম	—দেড় বড়ি অথবা দেড় চা-চামচ সিরাপ।
২৫ কিলোগ্রামের উপরে	—২ বড়ি অথবা ২ চা-চামচ সিরাপ।

● মুখের ক্ষতের সহায়ক অসুখের চিকিৎসা করুন ঃ

এটা ভাবাই বুদ্ধিমানের কাজ যে শিশুটি ম্যালেরিয়ায় ভুগছে এবং এক্ষেত্রে ম্যালেরিয়া-নিরোধী ওষুধ দ্বারা তার চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

শিশুটি অন্য কোন অসুখে ভুগছে কিনা দেখুন, এবং যদি তা হয় তারও চিকিৎসা করুন।

● ক্ষতটি পরিষ্কার করুন ঃ

চিমটার (tweezers) সাহায্যে মৃত চামড়া সরিয়ে ফেলুন। হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণ সহযোগে ক্ষতটা সতর্কভাবে ধুয়ে ফেলুন (সাবধান! দ্রবণ ঠিক-মত তৈরী করবেন)। তারপর একটি ভেজা ড্রেসিং লাগিয়ে দিন।

● ড্রেসিং তৈরীর পদ্ধতি ঃ

- লবণ-জলে তুলোর গজ ভিজিয়ে নিন। বাড়তি পানি এমনভাবে চিপে বের করে ফেলুন যেন তা স্যাঁতস্যাঁতে হয়, কিন্তু ভেজা নয়।
- গজটি গর্তের ভেতরে রাখুন এবং একটি শুকনো ব্যাণ্ডেজ দিয়ে ঢেকে দিন।
- প্রতিদিন ব্যাণ্ডেজ তুলে নিয়ে, গর্তটা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দিয়ে ধুয়ে নতুন করে ড্রেসিং লাগাবেন। যতদিন গর্ত থেকে দুর্গন্ধ এবং সন্নিহিত স্থান থেকে মরা চামড়া বের হবে ততদিন ড্রেসিং করে যেতে হবে।

● নড়বড়ে দাঁত ও মৃত হাড় সরিয়ে ফেলুন ঃ

আপনি স্থানীয় অবেদনিক ব্যবহার করতে পারেন। সাধারণতঃ এতে তেমন একটা রক্তপাত হয় না। মাঢ়ী যদি আলগা (loose) হয় তাহলে তা সুতো দিয়ে বেঁধে দিন।

● মুখ পরিষ্কার রাখুন ঃ

- অন্যান্য দাঁত পরিষ্কার করার জন্য একটি নরম ব্রাস ব্যবহার করুন। শিশুর দাঁত এভাবে দিনে ৩ বার পরিষ্কার করে দিন।
- হালকা হাইড্রোজেন পেরক্সাইড দ্রবণ সহযোগে মাঢ়ী মুছে দিন। এক্ষেত্রে দ্রবণ ভেজানো স্যাঁতস্যাতে কাপড়ের গজ ব্যবহার করুন। কাজটি প্রতি ২ ঘন্টা অন্তর ৫ দিন করবেন।
- ৫ দিন পর গরম লবণ-পানিতে দৈনিক ৩ বার মুখ ধোয়াতে শুরু করুন।

● অস্ত্রোপচার আবশ্যক কিনা সে-বিষয়ে পরামর্শ নিন ঃ

দুর্ভাগ্যক্রমে ক্ষত অপসারণের জন্য শিশুটির অস্ত্রোপচারের আবশ্যকও হতে পারে। অস্ত্রোপচার ছাড়া শিশুটি ঠিকমত মুখ 'হা' করতে পারবে না। সংক্রমণ প্রতিহত হবার পর এবং ক্ষত নিরাময় হতে শুরু করলে শিশুকে পরবর্তী-চিকিৎসা সহায়তার জন্য বিশেষজ্ঞের কাছে পাঠান।

এ সময়ে আপনার একজন দন্ত চিকিৎসকের সাহায্যও আবশ্যক হতে পারে। শিশুর চোয়াল তার (wire) দিয়ে বাঁধতে হতে পারে।

● পচনশীল মুখক্ষত প্রতিহত করুন ঃ

মুখক্ষত যেন না হয়। আমরা এটা প্রতিহত করতে পারি। রুগ্ন শিশুর মুখের দিকে সবসময় সতর্ক দৃষ্টি রাখবেন। তার দাঁত যথাযথভাবে পরিষ্কারের কথাটা অবশ্যই ভুলে যাবেন না।

রুগ্ন শিশুর যত্ন বা পরিচর্যা যে-ই করুক না কেন, তাকে অবশ্যই প্রতিদিনের কাজের অংগ হিসেবে শিশুর দাঁত পরিষ্কার করতে হবে। রুগ্ন অপুষ্ট এবং উদাভাবের শিকার শিশুর ক্ষেত্রে এটা বিশেষভাবে আরো জরুরী।

এ ধরনের শিশুদের সবসময় ঃ

- ☐ প্রতিদিন নরম ব্রাস দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করে দিতে হবে।
- ☐ গরম লবণ-পানিতে তাকে দৈনিক ২ বার কুলকুচা করতে হবে।
- ☐ টাটকা ফল ও সবজি খেতে হবে। বিশেষ করে ভিটামিন-সি'যুক্ত পেয়ারা, কমলা, আনারস পেঁপে, শুঁটি এবং গাঢ় সবুজ পাতাযুক্ত সবজি খেতে হবে।

ক্যান্সার (cancer)



যে কোন ক্ষত, যা নিরাময় হয় না তা ক্যান্সার হতে পারে। মুখের মধ্যে জিহ্বা ও ঠোঁট হচ্ছে দু'টি স্থান---যেখানে প্রায়শঃ প্রথমে ক্যান্সারের সূত্রপাত হয়। আমরা দেখতে পাব না, শরীরের এমন স্থানেও ক্যান্সার দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। এটা ঐ ব্যক্তির মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

টিউমার (tumor)

টিউমার হচ্ছে এক ধরনের স্ফীতি যা চামড়ার নীচে অথবা হাড়ের ভেতরে হয়ে থাকে। এই স্ফীতি ধীরে ধীরে প্রায়শঃ কোন ব্যথা-বেদনার উপসর্গ ছাড়াই বাড়তে থাকে।

এই স্ফীতি যদি ৫ দিন এন্টিবায়োটিক এবং গরম সেকের চিকিৎসার পরও ভাল না হয়, তাহলে সেটা টিউমার বলে বুঝবেন। এ পর্যায়ে ওষুধের পেছনে আর কোন অর্থ ও সময় নষ্ট করবেন না। একটি টিউমার ক্যান্সারও হতে পারে। অবিলম্বে চিকিৎসকের সহায়তা নিন। টিউমার অপসারণের জন্য অস্ত্রোপচারের আবশ্যক হতে পারে।



৭
দাঁত 'স্কেলিং' করা

'স্কেলিং' (scaling) শব্দের অর্থ হচ্ছে চেঁছে তুলে ফেলা। খাদ্যকণা, দন্তপাথুরী এমনকি মাড়ীর তলায় আটকে যাওয়া মাছের কাঁটাও তুলে ফেলা যায়। তবে সাধারণভাবে স্কেলিং করা হয় দন্তপাথুরী অপসারণের জন্য।

দাঁতের উপর জীবাণু ও খাদ্যের কণা পঁচে জমে জমে শক্ত স্তর হলে দন্তপাথুরীর সৃষ্টি হয়। দন্তপাথুরী মাড়ীতে চাপ সৃষ্টি করলে মাড়ীতে ব্যথা হয় এবং সংক্রমণের সৃষ্টি হয়।

পরিষ্কার দাঁত মাড়ী স্বাস্থ্যবান রাখে। একজনের সংক্রমিত মাড়ী স্কেলিং করলে তা পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

অবশ্য মাড়ীর সুস্থতা কেবল তখনি বজায় থাকবে যখন আমরা মাড়ীর পার্শ্ববর্তী দাঁতসমূহ পরিষ্কার রাখবো। স্কেলিং করার পর আমরা যদি নিয়মিত দাঁত পরিষ্কারে যত্নবান এবং সতর্ক না হই তাহলে আবার দন্তপাথুরী জমা হবে। এমতাবস্থায় মাড়ী স্বাস্থ্যবান হবার পরিবর্তে তাতে আবার ব্যথা ও সংক্রমণ হবে।

কারো দাঁত স্কেলিং-এর পর তাকে আরো শিখিয়ে দিন কিভাবে দাঁত পরিষ্কার রাখতে হবে।

মাড়ীর নীচে আটকে যাওয়া যেকোন দ্রব্যই অধিক ব্যথা এবং ফোলার কারণ হবার পূর্বেই তা অপসারণ করবেন। আটকে থাকা মাছের কাঁটার টুকরো অথবা আমের আঁশ সাথে সাথেই তুলে ফেলুন।

কোন ব্যক্তির মাড়ীতে যদি ছোটখাট সমস্যা (যেমন মাড়ী থেকে রক্তক্ষরণ) থাকে, তাহলে স্কেলিং করার পূর্বে ৭-৮ দিন অপেক্ষা করুন। এ সময় যদি ঐ ব্যক্তি তার দাঁত উত্তমভাবে পরিষ্কার এবং গরম লবণ-পানিতে কুলকুচা করে, তাহলে তার মাড়ীর অবস্থার উন্নতি হতে পারে। এই উন্নতি দাঁত স্কেলিং করার

ক্ষেত্রেও বেশ সহায়ক হবে। একই সংগে ঐ ব্যক্তি নিজেও বুঝতে পারবে যে, মাড়ীর যত্ন নেবার জন্য নিজে নিজেই অনেক কিছু করা যায়।

একটি আয়না হাতে নিয়ে ঐ ব্যক্তিকে মুখের ভেতরের মাড়ীর সংক্রমণ দেখান। তাতে অবস্থার উন্নতি তিনি নিজেই দেখতে পাবেন। অবস্থার উন্নতির সংগে সংগে তিনি শিখবেন কিভাবে মাড়ী স্বাস্থ্যবান রাখতে হয়।

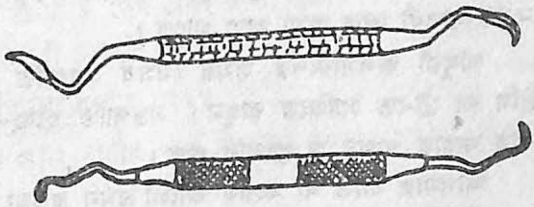
স্কেলিং-এর জন্য যেসব যন্ত্রপাতি প্রয়োজন

বিশেষ ধরনের যেসব যন্ত্রপাতি দিয়ে দাঁত স্কেলিং করা হয় তাদের বলে স্কেলারস্ (scalers)। বিভিন্ন রকমের দাঁতের জন্য বিভিন্ন ধরনের স্কেলারস্ রয়েছে, যা স্কেলিংকে সহজতর করে তোলে। আপনি কি ধরনের যন্ত্র কিনবেন তা জানা একটা সমস্যা হতে পারে।

যন্ত্র হিসেবে স্কেলার্স বেশ দামী। এ কারণে সামান্য যে ক'টি যন্ত্র দিয়ে আপনি অধিকাংশ দাঁত পরিষ্কার করতে পারবেন সেগুলোই কিনুন। আপনার প্রয়োজন কেবল ২টি দুই মাথার স্কেলার্স অথবা ৪টি এক মাথার স্কেলার্স।

উদাহরণ ঃ

১। ২ দিকে সূচালো প্রান্তযুক্ত একটি স্কেলার—মাড়ীর কাছে দাঁতের অংশ থেকে দন্তপাথুরী অপসারণের জন্য। এটার যথার্থ নাম আইভরি সি-১ স্কেলার। (উপরের ছবি)

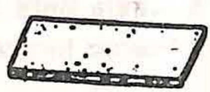


২। ২ দিকে ভোঁতা ও গোলাকার প্রান্তযুক্ত একটি স্কেলার—মাড়ীর নীচে দাঁতের অংশ থেকে দন্তপাথুরী অপসারণের জন্য। এটির যথার্থ নাম জি-২ এবং ১২ কিউরেট (নীচের ছবি)

স্কেলার্সের প্রান্তগুলোই গুরুত্বপূর্ণ অংশ। একটি প্রান্ত বাম দিকে বাঁকানো এবং অন্য প্রান্তটি ডান দিকে বাঁকানো। উভয় প্রান্তই এমনভাবে বাঁকানো যেন আপনি সহজভাবে দাঁতের সবগুলো দিকেরই নাগাল পান।

স্কেলার্স-এর সব প্রান্তের ব্লেডই ধারালো। এর ধার আপনাকে অবশ্যই বজায় রাখতে হবে। একটি ধারযুক্ত ব্লেড ভোঁতা ব্লেডের তুলনায় অধিক দন্তপাথুরী পরিষ্কার করতে পারে।

এই যন্ত্রগুলোও আপনার আবশ্যক হবে ঃ

একটি আয়না (mirror)	সন্ধানীশলাকা (probe)	চিমটা (tweezers)	ধার করার পাথর (sharpening stones)

দাঁত কিভাবে স্কেলিং করতে হয়

আগেই বলেছি মাড়ীর পকেটে (ফাঁকে) দন্তপাথুরী জমা হতে থাকে। ওখানে ওটা গড়ে উঠার কারণ এই যে, মাড়ী একে রক্ষা করে। সুতরাং স্কেলিং-এর সময়ে আপনাকে দন্তপাথুরী দেখার বদলে কথাটা অবশ্যই মনে রাখতে হবে।

আপনাকে অবশ্যই সব পাথুরী অপসারণ করতে হবে যাতে মাড়ী আবার সুস্থ হয়ে উঠে। দন্তপাথুরী পুরোপুরি অপসারণ করা না হলে, পুরানো পাথুরীর উপর নতুন পাথুরী দ্রুত জমা হতে থাকে।

পাথুরী অপসারণের সময় যেসব যন্ত্রপাতি দরকার হবে তা আগে থেকেই ট্রলি বা ট্রে-তে সাজিয়ে রাখুন। যন্ত্রপাতি হচ্ছে—স্কেলার্স, আয়না, প্রোব, চিমটা, ধার করার পাথর ও তুলোর গজ।

আপনার বাতি বা ঘরের আলো এমন হওয়া উচিত যেন দাঁত ও মাড়ী ভাল-ভাবে দেখা যায়। দাঁত স্কেলিং করতে সময় ও অনুশীলনের দরকার। ঐ ব্যক্তিকে আরামপ্রদভাবে বসান এবং আপনি নিজেও স্বাচ্ছন্দ্য অবস্থানে থাকুন। ইচ্ছা করলে আপনি রোগীর পাশে বিশেষ ধরনের উঁচু টুলে বা চেয়ারে বসতে পারেন।

- দাঁত স্কেলিং করার ধাপগুলো ঃ
  - ☐ ঐ ব্যক্তিকে বলুন আপনি কি করতে যাচ্ছেন।
  - ☐ মাড়ীর নীচে দন্তপাথুরী অনুভব করতে চেষ্টা করুন।
  - ☐ স্কেলার দন্তপাথুরীর নীচে রাখুন।
  - ☐ স্কেলার দাঁতের পাশের দিকে টানুন।
  - ☐ দাঁত মসৃণ হয়েছে কিনা সেবিষয়ে নিশ্চিত হোন।
  - ☐ রোগীকে বলুন আপনি কি করেছেন এবং তাকে এখন কি করতে হবে।

কি ঘটতে পারে তা ঐ ব্যক্তিকে বলুন। এক্ষেত্রে কিছু রক্তপাত এবং সম্ভবতঃ সামান্য ব্যথাও লাগতে পারে। রক্তপাত বেশী হলে কিছুক্ষণ বিরতি দিতে পারেন, অথবা অসহনীয় হলে স্থানীয় অবেদনিক ব্যবহার করুন। তবে কাজ শুরুর আগে আপনার হাত এবং যন্ত্রপাতি ধুয়ে নিতে ভুলবেন না।

মাড়ীর নীচে যদি দন্তপাথুরী থাকে তাহলে দাঁতের গোড়ার অংশ অমসৃণ বলে অনুভূত হবে। দন্তপাথুরী যেহেতু মাড়ীর গর্তের (gum pocket) যেকোন জায়গাতেই সৃষ্টি হতে পারে সেজন্য দাঁতের সব দিকেই দন্তপাথুরী অনুভবের চেষ্টা করবেন।



আপনি দুইভাবে দন্তপাথুরী অনুসন্ধান করতে পারেন:

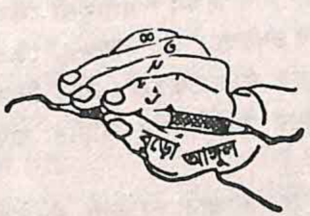
১। আপনার সন্ধানীশলা ব্যবহার করুন। মাড়ীর নীচে দাঁতের উপর ও নীচ বরাবর সন্ধনীশলার অগ্রভাগ চালনা করুন। অমসৃণ স্থান অনুভব করার চেষ্টা করুন। দন্তপাথুরী বিহীন দাঁত মসৃণ থাকে।

২। তুলোর গজ ব্যবহার করুন। গজের একটি কোণা পাকিয়ে (twist) নিন এবং তা দু'দাঁতের মাঝখানে রাখুন। এভাবে রাখা গজ মাড়ী কিছু নীচে ঠেলে দেয় এবং লালা শুষে নেয়। এবার আপনি আরো দন্তপাথুরী দেখতে পাবেন।

● আপনাকে দু'টি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় শিখতে হবে:

কিভাবে স্কেলার ধরতে হবে এবং মাড়ীর গর্তে কিভাবে স্কেলার চালনা করতে হবে।

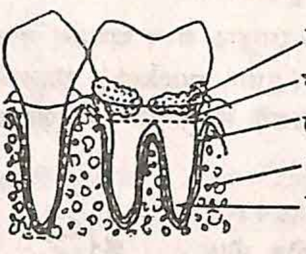
একটি কলম বা পেন্সিল আপনি যেভাবে ধরেন প্রায় সেভাবেই স্কেলারটি ধরুন। এখন আপনি শক্তি ও নিয়ন্ত্রণ-সহ দন্তপাথুরী অপসারণ করতে পারবেন।





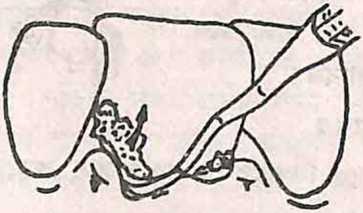
নিয়ন্ত্রণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ—স্কেলারের প্রান্তগুলো ধারালো, আপনি যদি সতর্ক না হন তাহলে ঐ ধারালো অংশে মাড়ী কেটে যেতে পারে। তাড়াহুড়ো না করে ধীর-স্থির থাকুন। স্কেলারের প্রান্ত (tip) সবসময় দাঁতের উপর রাখবেন যেন মাড়ীতে খোঁচা না লাগে।

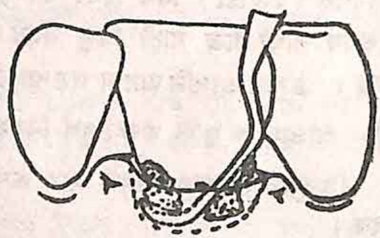
আপনার তৃতীয় আংগুল (ছবি দেখুন) একটি দাঁতের উপর রাখবেন। এর ফলে আপনি সহজভাবে হাত চালনা এবং একই সংগে স্কেলারটি মাড়ীর নীচে যত্নের সংগে চালনা করতে পারবেন।



দাঁতের কাছে মাড়ীর প্রান্ত এমনভাবে ভাঁজ হয়ে থাকে যেন তা একটি গর্ত (pocket) তৈরী করে। মাড়ীর গর্ত (gum pocket) প্রতিটি দাঁতের প্রান্ত ঘিরেই রয়েছে। মাড়ীর গর্ত গভীর অথবা অগভীর হতে পারে। গভীরতর গর্তের অর্থ হচ্ছে স্বল্পকালের জন্য সেখানে সংক্রমণ ঘটেছিল।

দন্তপাথুরী মাড়ীর গর্তের ভেতরে জমা হতে থাকে। দন্তপাথুরীর যেটুকু আপনার নজরে আসে তা যদি অপসারণ করেন তাহলে ভাল হয়- কিন্তু সেটা যথেষ্ট নয়। আপনাকে অবশ্যই দন্তপাথুরী সম্পূর্ণভাবে অপসারণ করতে হবে, নতুবা সংক্রমণ বন্ধ করা যাবে না। দাঁতে যদি পাথুরীর অংশবিশেষ থেকে যায় তাহলে সংক্রমণও বন্ধ করা যাবে না।





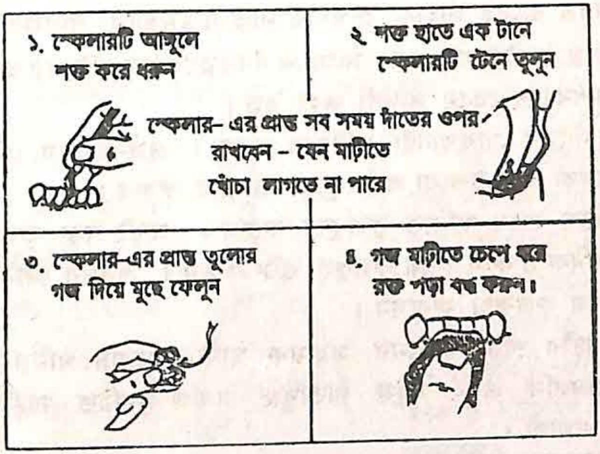
প্রথমে, চোখে দেখতে পান এমন দন্তপাথুরী স্কেলারের সুচালো প্রান্ত দিয়ে তুলে ফেলুন (বাম দিকের ছবি দ্রষ্টব্য)। তারপর, স্কেলার-এর গোলাকার প্রান্ত দিয়ে অবশিষ্ট দন্ত পাথুরী ঘষে তুলে ফেলুন (ডান দিকের ছবি দ্রষ্টব্য)।

স্কেলার-এর গোলাকার প্রান্ত যখন মাড়ীর গর্তের অভ্যন্তরে ঢুকাবেন তখন সতর্ক থাকবেন।

- ☐ স্কেলার-এর বেলডের ধারালো প্রান্ত দাঁতের উপর রাখুন। এটি দাঁতের উপর দিয়ে ঠেলে মাড়ীর গর্তে নামিয়ে দিন।
- ☐ আপনি অমসৃণ পাথুরীর প্রান্ত অনুভব করতে পারবেন। মাড়ীর গর্তের তলদেশ অনুভব করার পর স্থির হোন।

● স্কেলারের প্রান্তটি দাঁতের পাশে শক্ত করে ধরুন এবং স্কেলারটি টানুন। একবারে যতটা সম্ভব দন্তপাথুরী ভেংগে তুলে আনতে চেষ্টা করুন। প্রতিবারে অল্প

অল্প করে দন্তপাথুরী অপসারণ পদ্ধতি ভাল নয়। কারণ এতে করে রয়ে যাওয়া পাথুরী মসৃণ হয়ে গিয়ে অপসারণ জটিল করে তোলে।



● এবার প্রোব নিন।

এটির সাহায্যে মাঢ়ীর নীচে অনুভব করে দেখুন কোথাও অমসৃণ লাগে কিনা। একটি দাঁতের সব দিকে মসৃণতা অনুভবের পর দাঁতের পাথুরী অপসারণ করুন।

☐ তাড়াহুড়ো করবেন না। যথেষ্ট সময় নিয়ে এবং যত্ন সহকারে সব পাথুরী অপসারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। ঐ ব্যক্তির মুখে যদি প্রচুর দন্তপাথুরী থাকে তাহলে প্রথম দিনে অর্ধেকটা পরিষ্কার করুন। বাকীটা পরবর্তী কোন দিন করবেন।

☐ এবার দাঁতগুলো যাতে পরিষ্কার দেখায় তার ব্যবস্থা নিন। এ জন্যে স্কেলার-এর ধারালো প্রান্ত ব্যবহার করুন। দাঁতের সামনে এবং পেছনে কোন কালো পদার্থ পেলে তা ঘষে তুলে ফেলুন।

☐ দাঁতগুলো আপনা থেকেই কালো হয়ে যায়নি। ওগুলো দাগ মাত্র। ধুমপান, চা-পান অথবা মাংস খাবার কারণেই অধিকাংশ ক্ষেত্রে লোকজনের দাঁতে কালো দাগ দেখা দেয়।

☐ আপনি ঐ খাদ্যকণা অথবা আবরণ সরিয়ে দিয়ে আবার দাঁতের সাদা অংশ উন্মুক্ত করতে পারেন। তবে মনে রাখবেন ঃ নিয়মিত দাঁত পরিষ্কার না করলে তা আবার কালো হয়ে যাবে।

☐ সব কাজ শেষ হবার পর আপনি যা কিছু করেছেন সে-বিষয়ে ঐ ব্যক্তির সংগে কথা বলুন। পরবর্তী কয়েকদিন মাঢ়ীতে ব্যথা হতে পারে। ভয় পাবেন না, এটা স্বাভাবিক।

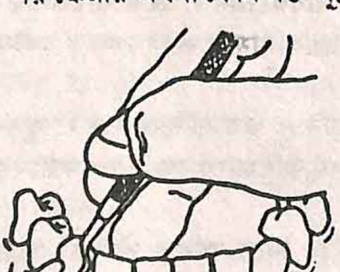
এবার ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন মাড়ী কিভাবে সুগঠিত এবং সমর্থ রাখতে হবে।

- ☐ নরম ব্রাসের সাহায্য আপনার দাঁত উত্তমভাবে পরিষ্কার করুন। ব্রাস দিয়ে মাড়ীর গর্ত এবং সামনের দাঁতের পেছনে পরিষ্কার করুন। এখানেই অধিকাংশ ক্ষেত্রে পাথুরী জমা হয়।
- ☐ দু'দাঁতের মাঝখানটা পরিষ্কার করুন। এজন্য ব্রাস, খেঁজুর পাতার দড়ি অথবা এক টুকরো শক্ত সুতো ব্যবহার করুন।
- ☐ গরম লবণ-পানিতে কুলকুচা করুন। মাড়ী শক্ত করার জন্য প্রথমে দৈনিক ৪ কাপ দিয়ে কুলকুচা শুরু করুন। এরপর দৈনিক ১ কাপ পানি নিয়ে কুলকুচা করবেন।
- ☐ মাড়ীর শক্তি অর্জনের সহায়ক স্থানীয় খাবার খান। পেয়ারা, আম, আমলকি এবং সবুজ পাতাযুক্ত সবজি সুগঠিত মাড়ীর জন্য অত্যন্ত উপযোগী।

মাড়ীর তলদেশ থেকে কিছু অপসারণ করা

দু'দাঁতের মাঝখানে মাড়ী যদি ফোলা এবং রক্তিম হয় তাহলে বুঝবেন মাড়ীর গর্তে কিছু আটকে রয়েছে। ঐ ব্যক্তি কি খাবার খেয়েছেন সে-বিষয়ে প্রশ্ন করুন। মাড়ীর গর্তে আটকে যাওয়া পদার্থটি মাছের কাঁটা, আমের আঁশ অথবা দন্তপাথুরীর ধারালো টুকরোও হতে পারে।

প্রথমে আপনার সন্ধানীশলার সাহায্যে পদার্থটি অনুভবের চেষ্টা করুন। তার-পর স্কেলার অথবা কোন শক্ত সুতোর সহায়তায় পদার্থটি তুলে ফেলুন। (ছবি দেখুন)



স্কেলার-এর গোলাকার প্রান্ত দিয়ে যেভাবে আপনি পাথুরী অপসারণ করেন, সেভাবেই আপনি তা ব্যবহার করতে পারেন।

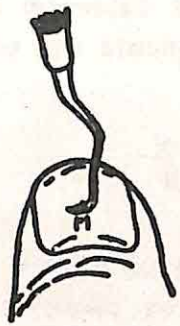


পদার্থটি অনুভব করুন, ধীরে এর তলদেশে স্কেলার রাখুন এবং টান দিয়ে তা তুলে আনুন (চিত্র---১)। অথবা এক টুকরো সুতোয় একটি ফাঁস বানান। এবার সুতোটি দু'দাঁতের মাঝখানে রাখুন (চিত্র---২)।

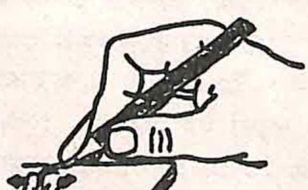
এক্ষেত্রে অবশ্য সুতো উপরে এবং নীচে নড়াবেন না। পরিবর্তে সুতো (ফাঁস দেওয়া অংশসহ) দাঁতের পাশ দিয়ে টেনে বের করুন। ফাঁসযুক্ত অংশ দাঁতের আটকে যাওয়া বস্তু তুলে আনতে পারে।

স্কেলিং-এর যন্ত্রপাতিসমূহ পরিষ্কার ও ধারালো রাখুন

একটি ভোঁতা স্কেলার-এর তুলনায় একটি ধারালো স্কেলার উত্তমভাবে দন্তপাথুরী তুলে আনতে পারে। যখন দেখবেন স্কেলারটি দন্তপাথুরী তোলায় ঠিকমত কাজ করছে না, ধার দিয়ে নেবেন।



মাঝে মাঝে এর ধারালো প্রান্ত পরীক্ষা করবেন। ধারযুক্ত প্রান্ত আপনার নখের উপর আচড়ান। ধারালো অংশে যদি আপনার নখ না কাটে তাহলে তা দন্তপাথরী অপসারণের জন্য যথেষ্ট ধারযুক্ত নয় বলেই বুঝবেন।



স্কেলারের যদি ধার কমে যায় তাহলে এর প্রান্ত মসৃণ পাথরে ধার করে নিন। এ ধরনের পাথরকে বলে (arkansas stone)। ধার শুরু করার পূর্বে পাথরের উপর কয়েক ফোঁটা তেল বা পানি দেবেন—এতে ধার করার কাজটা সহজতর হবে।

আপনার দ্বিতীয় ও তৃতীয় আঙুল পাথরের পাশের দিকে রাখুন। নিয়ন্ত্রণের জন্য এভাবেই ধরতে হয়।

প্রান্তটি পাথরের উপর সামনে পেছনে ঘষুন।

স্কেলার অবশ্যই ঝক্‌ঝকে তক্‌তকে রাখতে হবে এবং তা যেন অবশ্যই জীবাণুমুক্ত হয়। এর কারণ হচ্ছে ব্যবহারের পর স্কেলার-এ রক্তের দাগ থাকতে পারে। যকৃত-প্রদাহ একজনের রক্ত থেকে আর একজনের রক্তে সংক্রামিত হতে পারে। যন্ত্রপাতি কিভাবে জীবাণুমুক্ত রাখতে হয় সে-বিষয়ে আমরা আগেই আলোচনা করেছি।

আপনার আয়না, সন্ধানীশলা এবং চিমটা জীবাণুমুক্তকরণের আবশ্যক নেই। এগুলো পরিষ্কার করার জন্য জীবাণুনাশকই যথেষ্ট। একটি পরিষ্কার শুকনো তোয়ালে বা কাপড় দিয়ে যন্ত্রাদি থেকে পানি মুছে শুকিয়ে নেবেন। এবার আর

একটি পরিষ্কার কাপড়ে সব মুড়িয়ে রেখে দিন। এখন প্রয়োজন হলেই এগুলো ব্যবহার করতে পারবেন।

দন্তপাথুরী অপসারণ করতে আসা প্রত্যেককেই স্মরণ করিয়ে দেবেন যে, স্কেলিং দাঁতের বা মাঢ়ীর অসুবিধার কোন স্থায়ী নিরাময় ব্যবস্থা নয়। নিজের দাঁত ও মাঢ়ীর নিয়মিত যত্নের মাধ্যমেই একজন তা সুস্থ ও সবল রাখতে পারে। আপনি তার মাঢ়ীর গর্ত থেকে শক্ত জিনিসগুলো সরিয়ে দিয়েছেন এবং ঐ ব্যক্তি যদি নিয়মিত যত্ন সহকারে দাঁত পরিষ্কার করে তাহলে পুনরায় দন্তপাথুরী জমা হতে পারবে না।



৮

মুখের ভেতর ইনজেকশন করা

কোনরকম ব্যথা না দিয়েও দাঁতের চিকিৎসা করা সম্ভব। স্থানীয় অবেদনিক (local anaesthetic) ওষুধ ইনজেকশন করার মাধ্যমে কাজটি করা যায়। আপনাকে অবশ্যই স্নায়ুর কাছে ইনজেকশন দিতে হবে। সুতরাং ইনজেকশন যাতে উত্তমভাবে দেয়া যায় সেজন্য আপনাকে স্নায়ুগুলোর অবস্থান জানতে হবে। ইনজেকশন দেয়া একটি দক্ষতা—অভিজ্ঞতা বৃদ্ধির সংগে সংগে এই দক্ষতা বৃদ্ধি পায়। এটা এই বই থেকে শেখার বিষয় নয়। বরং ইনজেকশন প্রদানে অভিজ্ঞ এমন ব্যক্তির কাছ থেকেই এটা শিখতে হবে।

একজন অভিজ্ঞ দন্ত-চিকিৎসা কর্মীর ইনকেজশন দেবার পদ্ধতি লক্ষ্য করুন। ঐ ব্যক্তিই পরে আপনাকে ইনজেকশন দেবার পদ্ধতি দেখাবেন এবং কি করে সাবধানে ও নিরাপদভাবে ইনজেকশন দিতে হয় তা দেখিয়ে দেবেন।

স্থানীয় অবেদনিক ওষুধ (local anaesthetic) ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়। এই ওষুধ যখন স্নায়ুর সংস্পর্শে আসে, তখন ঐ স্নায়ুর সংগে যুক্ত দাঁত এক ঘন্টার জন্য অসাড় হয়ে যায় অথবা সাময়িকভাবে মরে যায়। এই সময়টা কোন খারাপ দাঁত তুলে ফেলা অথবা কোন দাঁতের গভীর গর্তে সিমেন্ট ফিলিং দেবার জন্য যথেষ্ট।

ইনজেকশন দেবার জন্য আপনার কি আবশ্যক

মুখের ভেতরে স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করার জন্য দু'ধরনের সিরিঞ্জ পাওয়া যায়। একটি সিরিঞ্জ ধাতুর (metal) তৈরী এবং অন্যটি কাঁচের। ধাতুর সিরিঞ্জে ব্যবহৃত হয় কার্টিজে (cartidge) প্রাপ্য স্থানীয় অবেদনিক। কাঁচের সিরিঞ্জে বোতলের অবেদনিক ব্যবহার করা হয়।

৮—

- ☐ ধাতুর সিরিঞ্জ ঃ এটি একটি ডেন্টাল সিরিঞ্জ। এতে বিশেষ ধরনের সুই ব্যবহৃত হয় এবং স্থানীয় অবেদনিক একটি কাঁচের কার্টিজে সীল করা অবস্থায় থাকে। ইনজেকশন করার পর আপনাকে সুই এবং কার্টিজ উভয়ই অবশ্য ফেলে দিতে হবে।

  ইনজেকশন দেবার আগে সিরিঞ্জের হাতলে চাপ দিয়ে দেখে নিন অবেদনিক ওষুধ সুইয়ের ভেতর দিয়ে বের হয় কিনা।

  প্রতি ব্যক্তির জন্য একটি নতুন সুই এবং নতুন কার্টিজের অবেদনিক ব্যবহার করুন।

- ☐ কাঁচের সিরিঞ্জ ঃ এ ধরনের সিরিঞ্জ পেনিসিলিনের মত ওষুধ ইনজেকশন করার জন্য ব্যবহার করা হয়। কিন্তু এটা মুখে ইনজেকশন দেবার কাজেও ব্যবহার করা যায়। প্রতিবার ইনজেকশন দেবার আগে ও পরে সিরিঞ্জ, সুচ গরম পানিতে ফুটিয়ে নিন। জীবাণুমুক্ত করার পর সুচটি পুনঃব্যবহারের জন্য তৈরী বলে বুঝবেন। কিন্তু সাবধান! সুই হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন না।

আপনার এলাকার দোকানে কি ধরনের স্থানীয় অবেদনিক কিনতে পাওয়া যায় তার উপরই নির্ভর করছে আপনি কোন ধরনের সিরিঞ্জ ব্যবহার করবেন।

স্থানীয় অবেদনিকগুলোর মধ্যে একটি হচ্ছে লিডোকেইন (লিগনোকেইন) ২%। এর সংগে যদি এপিনেফ্রিন (epinephrine) থাকে তাহলে দাঁত দীর্ঘ সময় পর্যন্ত অসাড় থাকবে। কিন্তু এই ওষুধটি বেশ দামী, এবং যাদের হৃদপিণ্ডের সমস্যা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করবেন না।

কোথায় ইনজেকশন করবেন

দু'ভাবে স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন সহযোগে আপনি একটি স্নায়ু অসাড় করে দিতে পারেন ঃ ১। ক্ষুদ্র স্নায়ু শাখার কাছে ইনজেকশন করে। এই স্নায়ু দাঁতের গোঁড়ার ভেতরে গিয়েছে। ২। প্রধান স্নায়ুর কাছে ইনজেকশন করে।

ছোট স্নায়ুগুলো প্রধান স্নায়ু থেকেই বের হয়—অনেকটা গাছের কাণ্ড থেকে শাখা-প্রশাখা বের হওয়ার মত। একটি ছোট স্নায়ু তারপর প্রতিটি দাঁতের গোড়ায় যায়।

উপরের দাঁতের গোড়ার কাছে ইনজেকশন করুন

উপরের চোয়ালের হাড় নরম এবং স্পঞ্জের মত। উপরের দাঁতের গোড়ার কাছে স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করলে তা সহজেই হাড়ের ভেতরে দিয়ে স্নায়ুতে পেঁাছে।

একই ইনজেকশন দাঁতের চারপাশের মাড়ী অসাড় করে দেয়।

তবে ছোট ছেলেমেয়েদের নীচের মাড়ীর সামনের দাঁত অথবা বয়স্কদের খুব নড়বড়ে সামনের দাঁতের গোড়ার কাছে ইনজেকশন করতে পারেন।

নীচের কোন দাঁত পুরোপুরি অসাড় করতে হলে আপনাকে অবশ্যই প্রধান স্নায়ুতে (ক) প্রতিবন্ধকতা (block) সৃষ্টি করতে হবে এটি চোয়ালের হাড়ের ভেতরে যাবার আগেই।



নীচের দাঁতে ইনজেকশন করা অধিকতর জটিল

নীচের চোয়ালের হাড় পুরু। আপনি যখন নীচের কোন দাঁতের গোড়ার কাছে স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করেন তখন তা সহজে স্নায়ুতে পৌঁছুতে পারে না।

পেছনের কোন দাঁতের চিকিৎসা করতে হলে আপনাকে অবশ্যই স্নায়ু (খ) অসাড় করার জন্য দ্বিতীয় একটি ইনজেকশন দিতে হবে।

কখন ইনজেকশন করবেন

দাঁতের চিকিৎসা করার সময় যদি মনে হয় রোগীর খুব ব্যথা পাবার সম্ভাবনা তাহলেই স্থানীয় অবেদনিক দেবেন। ইনজেকশন দেবার পরও ঐ ব্যক্তি যদি বলেন যে তখনো ব্যথা লাগছে তাহলে নির্দয় না হয়ে কিছু সময়ের জন্য চিকিৎসা বন্ধ করুন এবং পুনরায় ইনজেকশন দিন।

স্থানীয় অবেদনিক ধীরে এবং সতর্কভাবে ইনজেকশন করবেন। এর পর আপনি ঐ ব্যক্তিকে কোন রকম ব্যথা না দিয়ে তার খারাপ দাঁতের চিকিৎসা করতে পারবেন।

কিভাবে ইনজেকশন করবেন*

উত্তম ও নিরাপদভাবে ইনজেকশন দিতে হলে নিম্নোক্ত ৫টি বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখবেন।

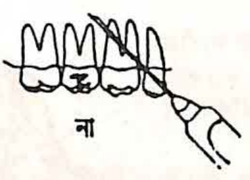
১। ফুলে আছে এমন জায়গায় স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করবেন না। এতে সংক্রমণ আরো ছড়িয়ে পড়তে পারে। উপরন্তু ফোলা জায়গাস্থিত পুঁজ স্থানীয় অবেদনিকের কাজ সঠিকভাবে করতে বাধা দেয়।

২। ঐ ব্যক্তির হৃদপিণ্ডের যদি কোন সমস্যা থাকে তাহলে প্রতি বার ২ বারের বেশী ইনজেকশন করবেন না। উপরন্তু এধরনের রোগীদের ক্ষেত্রে এপিনেফ্রিন সম্বলিত স্থানীয় অবশকারক ব্যবহার না করাই সর্বোত্তম। এদের ক্ষেত্রে কেবল লিডোকেইন, অথবা মেপিভাকেইন ৩% ব্যবহার করুন।

* মুখে কেবল স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করা হয়।



হ্যাঁ



না

৩। চামড়ার নীচে সুই ঢুকাবার আগে, খেয়াল রাখবেন এর অগ্রভাগ যেন সঠিক লক্ষ্যাভিমুখী থাকে।

৪। স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করার আগে একটু অপেক্ষা করে দেখুন সুইয়ের ভেতর রক্ত উঠে আসছে কিনা। (মন্তব্য ঃ কেবল aspirating সিরিঞ্জর ক্ষেত্রেই এমনটি ঘটবে।)

সিরিঞ্জের হাতল বা প্লাঞ্জার পেছনে টানুন। যদি সিরিঞ্জে রক্ত উঠে আসে বুঝবেন আপনি কোন রক্তনালীতে সুই বিদ্ধ করেছেন। এমনবস্থায় সুই সামান্য বের করে নিয়ে ধীরভাবে অন্যস্থানে বিদ্ধ করুন।

আপনি যদি রক্তনালীতে স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করেন তাহলে পরে ঐ জায়গা অনেকটা ফুলে যাবে এবং ঐ ব্যক্তি অজ্ঞান হয়েও যেতে পারে। অজ্ঞান হয়ে গেলে ঃ

- o তাকে পিঠের উপর শুইয়ে দিন।
- o সার্টের কলার ঢিলা করে দিন।
- o তার পা মাথা থেকে সামান্য উঁচুতে তুলে ধরুন।

আপনার সিরিঞ্জ ও সুই যাতে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত থাকে সেদিকে সতর্ক দৃষ্টি রাখবেন। অপরিষ্কার সুই ব্যবহার করে একজনর থেকে আর একজনে সংক্রমণ ছড়াবেন না।

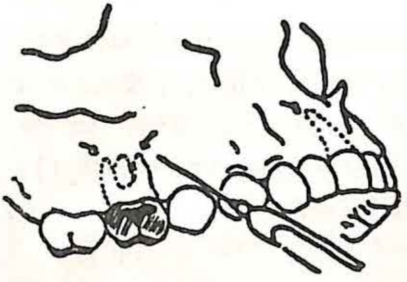
● কাচের সিরিঞ্জ জীবাণুমুক্তকরণ পদ্ধতি ঃ

একটি ঢাকনাযুক্ত পাত্রে পানি নিয়ে তাতে সিরিঞ্জ ও সুই ২০ মিনিট ধরে ফুটান। ধাতুর সিরিঞ্জের ক্ষেত্রে এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ না হলেও পানিতে ফুটিয়ে নেবার ব্যবস্থা থাকা ভাল।

● ধাতুর সিরিঞ্জের ক্ষেত্রে ঃ

- o ইনজেকশন দেবার প্রয়োজন এমন প্রত্যেকের ক্ষেত্রে নতুন কার্টিজ ব্যবহার করুন। একই কার্টিজের স্থানীয় অবেদনিক দু'জনের জন্য ব্যবহার করবেন না।
- o ব্যবহারের পর ডিসপোজাবল সুইটি খুলে ফেলুন। তারপর এর অগ্রভাগ নির্দিষ্ট প্লাস্টিক খোলে ভরে ময়লার ঝুড়িতে ফেলে দিন।

উপরের দাঁতে ইনজেকশন করা



আপনি যে দাঁতটির চিকিৎসা করতে চান তার গোড়ায় স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করুন।

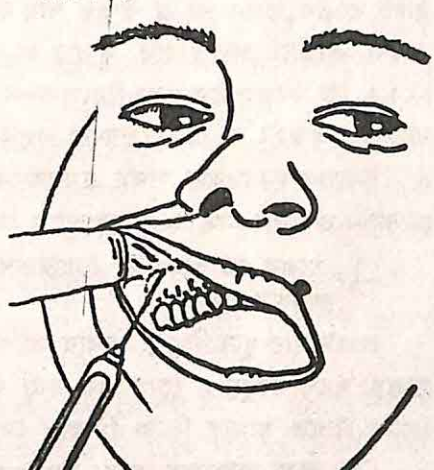
সামনের দাঁতের রয়েছে একটি স্নায়ু এবং পেছনের দাঁতের একাধিক স্নায়ু থাকে।

কোন দাঁত পুরোপুরি অসাড় করতে হলে স্থানীয় অবেদনিক যেন ক্ষুদ্র স্নায়ু স্পর্শ করে —যা প্রতিটি দাঁতের গোড়ায় গিয়েছে।

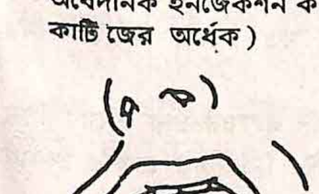
- ☐ প্রথমে স্থির করুন কোথায় ইনজেকশন করবেন ঃ

ঠোঁট অথবা গাল তুলে ধরুন। মাঢ়ীর যেখানে ঠোঁট অথবা গালের সংযোগ ঘটেছে সেখানকার লাইনটি লক্ষ্য করুন।

সুই সেই লাইন বরাবর ঢুকাতে হয় যেখানে ঠোঁট অথবা গাল মাঢ়ীর সংগে মিলেছে।



- ☐ সুইটা চাপ দিয়ে ভেতরে ঢুকিয়ে দিন। খেয়াল রাখবেন সুই যেন দাঁতের গোড়ার দিকে থাকে। সুই যখন হাড়ে স্পর্শ করবে তখন স্থিরভাবে ধরুন এবং ১ মিলিলিটার পরিমাণ স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করুন (একটি কার্টিজের অর্ধেক)



এবার সুইটা আংশিক বের করে অন্য দাঁতের গোড়ার দিকে নিয়ে যান এবং পুনরায় ইনজেকশন করুন।

দাঁতটি যদি তুলে ফেলতে হয় তাহলে পরবর্তী পর্যায়ে দেবার জন্য আরো এক মিলির চার ভাগের এক ভাগ স্থানীয় অবেদনিক দরকার হবে।

- ● আপনি যদি কোন দাঁত তোলেন তাহলে ভেতরের দিকের মাঢ়ীতেও ইনজেকশন করুন।

ঐ ব্যক্তিকে বলুন মুখ বড় করে 'হা' করতে। বাকী অবেদনিক (মিলির চার ভাগের এক ভাগ) যে দাঁতটি তুলতে হবে তার পেছন দিকে সরাসরি ইনজেকশন করুন।

একটি ইনজেকশনই সামনের ৬টি দাঁতের পেছনের অংশ অসাড় -করে দিতে পারে। সামনের মধ্যবর্তী দাঁতের পেছনের মাঢ়ীর ফোলায় (lump) ইনজেকশন করুন (এই ইনজেকশনে ব্যথা লাগে! এক্ষেত্রে 'প্রেসার এনোসথেসিয়া' সহায়ক হতে পারে। পরবর্তী পৃষ্ঠায় 'প্রেসার এনোসথেসিয়া' সম্পর্কিত আলোচনা পড়ুন)।

- দাঁত অসাড় হবার জন্য ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন।

নীচের দাঁতে ইনজেকশন করা

অবেদনিক ইনজেকশনের মাধ্যমে আপনি যখন কোন স্নায়ুর কাজে বাধা সৃষ্টি করেন তখন তা ঐ স্নায়ুর পার্শ্ববর্তী সব দাঁত ও মাঢ়ী অসাড় করে দেয়। অবশ্য কাজটা সফলভাবে করার জন্য আপনাকে দক্ষ হাতে ইনজেকশন করতে হবে। কি করে সঠিকভাবে ইনজেকশন দিতে হয় তা দেখিয়ে দেবার জন্য একজন অভিজ্ঞ দন্তকর্মী বা চিকিৎসককে বলুন।

ইনজেকশন দেবার সময় এমনভাবে দাঁড়াবেন যেন মাঢ়ীর যেখানে আপনি ইন-জেকশন করবেন সেই স্থান ভালভাবে দেখা যায়।

☐ মুখের যে জায়গায় ইনজেকশন করবেন সেই জায়গা প্রথমে হাত দিয়ে অনুভব করুন ঃ

প্রথমে হাত ধুয়ে নিন। এবার আপনার বুড়ো আঙ্গুল সর্বশেষ পেষক (molar) দন্তের পাশে রাখুন। চোয়ালের হাড় অনুভব করুন। চোয়ালের হাড়টা যেখান থেকে উপরে মাথার দিকে গিয়েছে সেখানের ফাঁকে বুড়ো আঙ্গুল রাখুন।

☐ বুড়ো আঙ্গুলের প্রান্ত দিয়ে চামড়ায় চাপ দিন। চাপের ফলে চামড়ার আকার অনেকটা ইংরেজী 'V' অক্ষরের মত হবে। ইনজেকশনের সুই এই 'V'-তে বিদ্ধ করতে হবে।

সুইটা চোয়ালের হাড় স্পর্শ না করা পর্যন্ত (একটি সুইয়ের চার ভাগের তিন ভাগ ঢুকাতে হয়) ঢুকাতে থাকুন। এবার এসপিরেটিং সিরিঞ্জের প্লাঞ্জার পেছনে টেনে দেখুন সিরিঞ্জে রক্ত উঠে কিনা।

☐ স্থানীয় অবেদনিক দেড় মিলিলিটার (একটি কার্টিজের চার ভাগের তিন ভাগ) ইনজেকশন করুন। সুই ঢোকাবার সংগে সংগেই যদি তা কোন হাড় স্পর্শ করে তাহলে সুইটা আংশিক বের করে মুখের অধিকতর পেছন দিকে ঢোকাবার চেষ্টা করুন।

এবার যদি সুই কোন হাড় স্পর্শ না করে তাহলে বুঝবেন সুই অনেক পেছনে ঢুকানো হয়েছে। এমতবস্থায় সুইটা আংশিক বের করে নিয়ে আরো কিছুটা ভিতরের দিকে ঢুকান।

- ☐ পেছনের দাঁতের পাশে দ্বিতীয় একটি ইনজেকশন দিন। আপনি যদি পেছনের কোন দাঁত তোলেন অথবা তাতে ফিলিং দেবার প্রস্তুতি নেন তাহলে ঐ দাঁতের পাশে (যেখানে গাল মাঢ়ীর সংগে মিশেছে) মিলিলিটার অবেদনিক ইনজেকশন করুন। এই ইনজেকশন সামনের দাঁতে করার আবশ্যক নেই। প্রধান স্নায়ু অসাড় জন্য এটিই যথেষ্ট।
- ☐ দাঁতটি অসাড় হবার জন্য ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন।

শিশুদের চিকিৎসা কিছুটা সময় নিয়ে করুন

১। ইনজেকশন করার আগে কিছুটা অবেদনিক মাঢ়ীর উপরে (topical) লাগিয়ে দিন। তবে খেয়াল রাখবেন যেখানে অবেদনিক লাগাবেন সেখানে মাঢ়ী যেন শুকনো থাকে। আপনি যদি তুলো দিয়ে ভেজা মাঢ়ী মুছে নেন তাহলে অবেদনিক ওখানে অনেকক্ষণ থাকবে। অবেদনিকর কাজ শুরু হবার জন্য ১ মিনিট অপেক্ষা করুন এবং তারপর ইনজেকশন দিন। আপনার কাছে যদি উপরি প্রয়োগের (topical) অবেদনিক না থাকে তাহলে প্রেসার ব্যবহারের মাধ্যমে চেষ্টা করুন। স্পর্শকাতর কোন জায়গায় (যেমন মুখের তালুতে) ইনজেকশন করার আবশ্যক হলে আপনি প্রেসার এনোসথেসিয়া' ব্যবহার করতে পারেন।

একটি ম্যাচের কাঠির মাথায় এক টুকরো তুলো জড়িয়ে নিন। খারাপ দাঁতের পেছন দিকে জোরালোভাবে ১ মিনিট তুলোযুক্ত কাঠি চেপে ধরুন। চাপের ফলে যে খাঁজের সৃষ্টি হবে তাতে এবার ইনজেকশন করুন।

২। ইনজেকশন করার সময় অবেদনিক ওষুধ যেন গরম থাকে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। এজন্য এটি ব্যবহারের পূর্বে বোতল অথবা কার্টিজ কয়েক মিনিট হাতে ধরে রাখুন।

৩। একটি নতুন, তীক্ষ্ণ সুই ব্যবহার করুন।

৪। শিশু যাতে দেখতে না পায় সেভাবেই সিরিঞ্জটি আপনার হাতে দেবার জন্য কাউকে বলুন। সিরিঞ্জ না দেখলে শিশুও ভয় পাবে না।

৫। সিরিঞ্জ মুখের ভেতরে নেবার পর শিশু যাতে ওটি ধরতে না পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন।

৬। অবেদনিক ওষুধ ধীরে ধীরে ইনজেকশন করুন। তাড়াহুড়ো করবেন না। খুব দ্রুত ইনজেকশন করলে আকস্মিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে, ফলে ব্যথায় শিশু ভয় পেয়ে যাবে।

ইনজেকশন দেবার পর

চিকিৎসা শুরু করার আগে দাঁত ও মাড়ী পরীক্ষা করে দেখুন তা অসাড় হয়েছে কিনা। অবেদনিকের কাজ শুরু হবার জন্য ৫ মিনিট অপেক্ষা করুন। ঐ ব্যক্তিকে জিজ্ঞেস করুন তার ঠোঁটের অনুভূতি কেমন—ঠোঁটের অনুভূতি হবে 'ভারী' এবং অসাড়। তারপর নির্দিষ্ট স্থান পরীক্ষা করুন।

- দুই দাঁতের মাঝখানের মাড়ীতে একটি পরিষ্কার সন্ধানীশলা দিয়ে খোঁচা দিন। ঐ ব্যক্তির চোখের দিকে লক্ষ্য করুন—খোঁচার ফলে ব্যথা লাগলে তা আপনি তার চোখের ভাষাতেই বুঝতে পারবেন।

ব্যথা লাগলে বুঝবেন আপনার ইনজেকশন দেবার পদ্ধতি হয়ত পুরোপুরি ঠিক হয়নি। পুনরায় ইনজেকশন দিন।

চিকিৎসা শেষ করার পর সব সময়ই চিকিৎসাপ্রাপ্ত ব্যক্তির সংগে কথা বলবেন এবং তাকে জানাবেন আপনি কি কি করেছেন। ঐ ব্যক্তিকে বলুন আরো কি ঘটতে পারে এবং মুখের অসাড় জায়গার ব্যাপারে কিভাবে সচেতন থাকতে হবে—ঐ ব্যক্তিকে জানাবেন যে :

- অসাড় জায়গা ১ ঘন্টার মধ্যে স্বাভাবিক হয়ে আসবে।
- জায়গাটা অনুভূতিহীন থাকা পর্যন্ত কোন কিছু কামড়াবেন না অথবা ঐ অংশে আচড় কাটবেন না।
- গরম কোন কিছু পান করবেন না। গরম পানীয় মুখের ভেতরের চামড়া পুড়িয়ে দিতে পারে।

ছোটদের ক্ষেত্রে সব সময় একটি তুলোর বল (গোল করে পাকানো তুলো) ইনজেকশন করা জায়গায় পাশের দু'দাঁতে রাখবেন। শিশুকে ঐ তুলোর বল ২ ঘন্টা পর্যন্ত (অসাড়ত্ব স্বাভাবিক না হওয়া অবধি) ঐ স্থানে রাখতে হবে। এ বিষয়ে মাকে বলুন এবং বাড়ীতে নিয়ে যাবার জন্য আরো কিছু তুলো সাথে দিয়ে দিন। শিশুর জন্য অসাড় ঠোঁট অথবা গাল চোষার চাইতে তুলো চোষা অধিকতর উত্তম।

কেউ যাতে ব্যথা না পায় সে চেষ্টাই করবেন। আপনি একটি খারাপ দাঁতে চিকিৎসা সহজে দ্রুত এবং বিনা ব্যথায় করতে পারবেন যদি স্থানীয় অবেদনিক ধীরে, সযত্নে এবং সঠিক স্থানে দিতে পারেন।

৯
সিমেণ্ট ফিলিং

কারো দাঁতে ব্যথা হলেই যে সব সময় দাঁতটি তুলে ফেলতে হবে তা নয়। চিকিৎসার মাধ্যমে দাঁতটি সুস্থ করে তুলতে পারলে তা আর ফেলে দেবার আবশ্যক হয় না। সুতরাং ভেবে চিন্তে সিদ্ধান্ত নিন খারাপ দাঁতটি তুলে ফেলা সত্যিই দরকার কিনা।

এই অধ্যায়ে দাঁতের গর্ত (cavity) ফিলিং করার বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে। দাঁতে খাদ্যকণা জমে এসিড সৃষ্টির মাধ্যমে ক্ষয় শুরু হলে যে ছিদ্র হয় তাকেই দাঁতের গর্ত বলে।

এই অধ্যায় পড়ে আপনি শিখতে পারবেন ঃ

- কখন দাঁতের গর্ত ফিলিং অথবা দাঁত তুলে ফেলতে হবে।
- কিভাবে অস্থায়ী ফিলিং দিতে হয়।

কখন ফি-লিং করবেন না

আপনি যদি মনে করেন দাঁতে ফোঁড়া (abscess) হয়েছে—দাঁতের গর্ত ফিলিং করবেন না। ফোঁড়ার জন্য নিম্নলিখিত নিদর্শনগুলো খোঁজ করুন ঃ

- মুখ ফোলা।
- দাঁতের গোড়ার কাছে মাঢ়ী বুদ্বুদ (gum bubble) আছে।
- দাঁতে সবিরাম এমনকি ঘুমাবার সময়ও ব্যথা।
- দাঁতে টোকা দিলে তীব্র ব্যথা হয়।

দন্তক্ষয়ের ফলে দাঁতের ভেতরে জীবাণুর সংক্রমণ শুরু হলে ফোঁড়ার উদ্ভব হয়। আপনি যদি ফোঁড়া ফিলিং-এর উপাদান দিয়ে ভরাট করে দেন তাহলে অবস্থার আরও অবনতি ঘটবে। এক্ষেত্রে ফিলিং করা দাঁতে চাপ বাড়তে থাকে এবং ব্যথা আরো বেড়ে গিয়ে ফুলে যায়।

দাঁতে যদি ফোঁড়া দেখতে পান, তাহতে দাঁতটি তুলে ফেলুন (এ বিষয়ে পরবর্তী অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হবে)। যদি আপনি দাঁতের গোড়ার বিশেষ (root canal treatment) চিকিৎসা করতে না পারেন।

কখন ফিলিং করতে হবে

দাঁতে যদি ফোঁড়া না থাকে তাহলে সেই দাঁতের গর্তে আপনি ফিলিং দিতে পারেন। দাঁতে ফোঁড়া নাও থাকতে পারে। যদি—

- o মুখ অথবা খারাপ দাঁতের কাছের মাড়ীতে ফোলা না থাকে।
- o দাঁতে ক্ষণিকের জন্যে ব্যথা হয় যেমন কিছু খাওয়া অথবা পানের পর অথবা ঠাণ্ডা বাতাস নিঃশ্বাসের সংগে গ্রহণের সময়। এ ক্ষেত্রে সম্ভবতঃ ফোঁড়া নেই বলেই বুঝবেন।
- o দাঁতে টোকা দেবার সময় এই দাঁতটিতে অন্য দাঁতগুলোর মতই অনুভূতি হয়।

দাঁতের গর্ত স্নায়ুর কাছাকাছি পৌঁছলে (কিন্তু সংক্রমিত হবার মত নৈকট্যে নয়) শারীরিক উত্তাপ বৃদ্ধি পেতে পারে। এ অবস্থায় ফোঁড়া হয়নি বলেই বুঝবেন। সেক্ষেত্রে আপনি দাঁতের গর্ত ফিলিং করে দাঁতটি রক্ষা করতে পারেন।

ফিলিং-এর সুবিধা—

একটি ফিলিং তিন ভাবে সহায়তা করতে পারে ঃ

১। ফিলিং দাঁতের গর্তে খাদ্য, পানি এবং বায়ু প্রবেশে বাধা দেয়। এর ফলে অস্বস্তি এবং বেদনা দূর হয়।

২। ফিলিং দাঁতের গর্ত আরো গভীরতর হওয়া প্রতিহত করে। এমতাবস্থায় দাঁতের ফোঁড়া হওয়াও প্রতিহত হয়।

৩। ফিলিং দাঁত রক্ষা করে আরো বহু বছর তা ব্যবহারের উপযোগী করে তোলে।

দু'ধরনের ফিলিং ঃ

স্থায়ী ফিলিং এমনভাবে দেয়া হয় যেন তা বহু বছর বহাল থাকে। স্থায়ী ফিলিং স্থাপনের জন্য বিশেষ যন্ত্রপাতি এবং দক্ষতা প্রয়োজন। একজন অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসক দাঁতের গর্ত ডেন্টাল ড্রিলের সাহায্যে এমন আকৃতিতে আনেন যেন তা ফিলিং উত্তম এবং যথাযথভাবে ধরে রাখতে পারে।

সিমেন্ট ফিলিং হচ্ছে অস্থায়ী ফিলিং। এই ফিলিং কয়েক মাসের জন্যই কেবল দেয়া হয়। স্থায়ী ফিলিং না দেয়া পর্যন্ত ঐ ব্যক্তি যাতে অধিকতর স্বস্তিতে থাকতে পারেন সেজন্যই এই ফিলিং দেয়া হয়।

☐ অস্থায়ী ফিলিং যত দ্রুত সম্ভব ফেলে দিয়ে স্থায়ী ফিলিং লাগান।

এ অধ্যায়ে আমরা দেখাবো কিভাবে সিমেন্টে ফিলিং স্থাপন করতে হয়। আমরা জানি অধিকাংশ দন্তকর্মীরই স্থায়ী ফিলিং করার মত প্রয়োজনীয় যন্ত্রপাতি নেই। তবে মনে রাখবেন যে, অস্থায়ী ফিলিংকে গুরুত্বহীন ভাবার কোন কারণ নেই। যেহেতু এর ফলে স্থায়ী ফিলিং দেবার পূর্বে যে সময়টুকু পাওয়া যায় তাতে লোকেরা প্রভূতভাবে উপকৃত হন। খারাপ দাঁত রক্ষা করার প্রথম পদক্ষেপ হচ্ছে সিমেন্ট ফিলিং।

● ফিলিং-এর উপাদান এবং অন্য যেসব যন্ত্রপাতি আপনার আবশ্যক

দন্ত চিকিৎসার অধিকাংশ যন্ত্রপাতি দেখতে একরকম হলেও এগুলোর ক্ষুদে অগ্রভাগ বিশেষ বিশেষ কাজের উপযোগী করে তৈরী।

● সিমেন্ট ফিলিং-এর উপকরণ ঃ

অস্থায়ী ফিলিং-এর উপকরণ বহু প্রতিষ্ঠানই তৈরী করে। এজন্য প্যাকেটের গায়ে লেখা নামও ভিন্ন হয়ে থাকে। এমতাবস্থায় আপনি কোনটি ব্যবহারের জন্য কিনবেন তা জানা মুস্কিল হয়ে পড়ে।

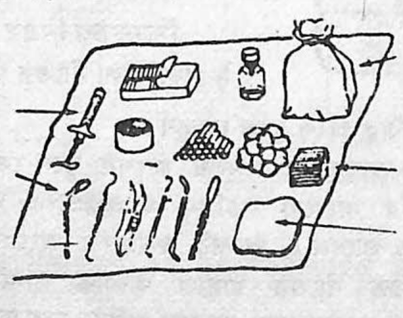
অবশ্য প্রতিটি দ্রব্যের মূল উপাদান একই---জিংক অক্সাইড এবং অয়েল অব ক্লোভ (ইউজিনল)। অর্থের সাশ্রয়ের জন্য বেশী মূল্যের সিমেন্ট ফিলিং উপকরণের বদলে এই উপকরণ দু'টি বেশী করে কিনুন।

অয়েল অব ক্লোভ তরল দ্রব্য আর জিংক অক্সাইড হচ্ছে গুঁড়ো।

আপনি বিশেষ ধরনের জিংক অক্সাইডও (একে বলে IRM—intermediate restorative materials) কিনতে পারেন। IRM দিয়ে করা ফিলিং খুব মজবুত এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়। কিন্তু এটা জিংক অক্সাইডের তুলনায় অনেক বেশী দামী।

● সিমেন্ট ফিলিং-এর উপকরণ কিভাবে রাখবেন ঃ

একটা পরিষ্কার কাপড়ের উপর ছবির মত জিনিসগুলো সাজান ঃ



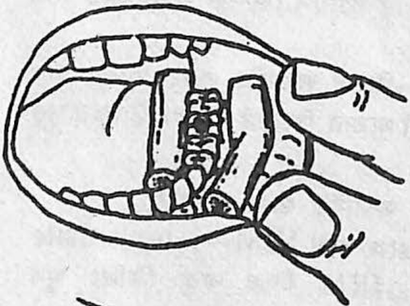
● সিমেন্ট ফিলিং স্থাপনের জন্য নিম্নোক্ত ৬টি নির্দেশিকা অনুসরণ করুন ঃ

১। দাঁতের গর্ত শুকনো রাখুন। ২। দাঁতের ক্ষয়প্রাপ্ত অংশের অংশবিশেষ (সব নয়) তুলে ফেলুন। (এ কাজে ব্যথা লাগলে স্থানীয় অবদেনিক দিন) ৩। সিমেন্ট মিশ্রণ করুন। ৪। দাঁতের গর্তে সিমেন্ট ভরে দিন। ৫। দাঁতের চারদিকে এবং গর্তের বাইরে লেগে থাকা অতিরিক্ত সিমেন্ট সরিয়ে ফেলুন। ৬। কাজের শেষে সবকিছু ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন।

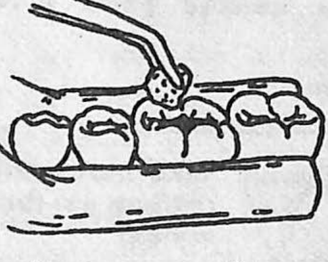
এবার ঐ ছয়টি পর্যায়ে সম্পর্কে আমরা বিশদ আলোচনা করব।

● দাঁতের গর্ত শুকনো রাখুন ঃ

দাঁতের গর্ত এবং এর আশ-পাশে অবশ্যই শুকনো থাকতে হবে। যাতে আপনি কি করছেন তা দেখতে পারেন। আরো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য এই যে, শুকনো গর্তে সিমেন্ট ফিলিং ভালভাবে লাগে এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।



আপনি যে অংশ শুকনো রাখতে চান সেস্থানে (গাল ও মাড়ীর পাশে) তুলো বা কাপড় রাখুন। নীচের মাড়ীর দাঁতের কাজ করলে জিহ্বার নীচেও কিছু তুলো রাখবেন। গজ, উল অথবা রোল যে ধরনের কাপড়ই আপনার কাছে থাকুক, ব্যবহার করুন। ভিজে গেলে ঐ কাপড় বা তুলো অবিলম্বে বদলে দিন।



কাজ করার সময় দাঁতের গর্তের ভেতরটা শুকনো রাখবেন। এক টুকরো তুলো দিয়ে মাঝে মধ্যেই গর্তের ভেতরটা মুছে নেবেন।

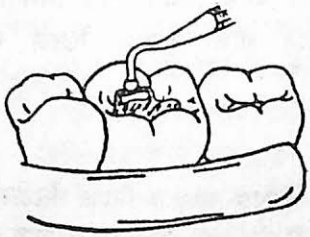
সিমেন্টের মিশ্রণ তৈরী করার সময় এক টুকরো তুলো দাঁতের গর্তে রেখে দেবেন।

● দাঁতের ক্ষয় প্রাপ্ত কিছু অংশ তুলে ফেলুন ঃ

ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁতের তলদেশের সমুদয় অংশই তুলে ফেলার আবশ্যক নেই। সিমেন্ট ফিলিং-এর সাহায্যে যতদিন ঐ ক্ষয়প্রাপ্ত অংশ ধরে রাখা যাবে, ততদিন তা রাখতে পারেন। আপনি ক্ষয়প্রাপ্ত অংশের সবটাই খুঁড়ে তুলে ফেলতে চাইলে হয়ত দাঁতের স্নায়ুতে আঘাত লাগবে। ক্ষয়িত অংশের চিকিৎসা এমনভাবে করুন যেন তা ক্ষয় থামিয়ে দেয় তথা ক্ষয় বৃদ্ধি না পায়।

দাঁতের গর্তের দেয়াল এবং ধারগুলো ঘষে পরিষ্কার করুন। আপনি যদি দেখেন যে দাঁতের কোন ধার ক্ষীণ বা দুর্বল তাহলে আপনার যন্ত্রের প্রান্ত দিয়ে তা ভেঙ্গে ফেলুন। এতে করে দাঁতের সুগঠিত অংশ সিমেন্ট ভালভাবে ধরে রাখতে পারবে।

গর্তের ভেতর থেকে ক্ষয়প্রাপ্ত নরম অংশ বের করার জন্য স্পুন যন্ত্র ব্যবহার করুন। খুব গভীরে যন্ত্রটি প্রবেশ করানোর চেষ্টা করবেন না। সিমেন্ট শক্ত ও মজবুত ভাবে বসতে পারবে এমন গভীরতাই যথেষ্ট।



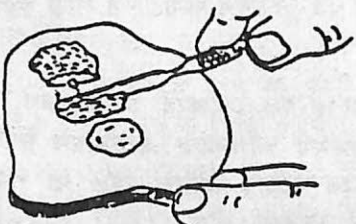


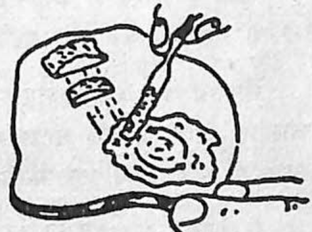
এ কাজটি করার সময় যদি দাঁতে ব্যথা লাগে তাহলে কিছু স্থানীয় অবেদনিক ইনজেকশন করুন। ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁতের টুকরোগুলো অপসারণের জন্য কাপড়ের গজ ব্যবহার করুন। খেয়াল রাখবেন ঃ ঐ ব্যক্তি যেন আবার কাপড়ের টুকরোগুলো গিলে না ফেলে।

এবার আয়না ব্যবহার করে দাঁতের গর্তের চারপাশের ধারগুলোতে দেখুন ক্ষয়প্রাপ্ত কোন অংশ আপনার দৃষ্টি এড়িয়ে গেছে কিনা। পরিষ্কার মনে হলে কিছু তুলো গর্তে রেখে সিমেন্ট-মিশ্রণ তৈরী করুন।

- একটা মসৃণ কাঁচের উপর সিমেন্ট মিশ্রণ তৈরী করুন ঃ

আলাদাভাবে কাঁচের উপর কিছু জিংক অক্সাইড এবং কয়েক ফোঁটা তরল ইউজিনল তেল ঢালুন।





এবার মিশ্রণের যন্ত্র সহযোগে কিছু জিংক অক্সাইড পাউডার তেলের সংগে

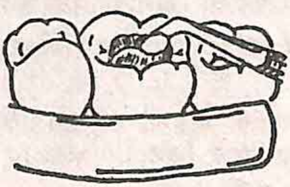
মেশান। মিশ্রণটি ঘন না হওয়া অবধি এভাবে অল্প অল্প পাউডার নিয়ে তেলের সংগে মেশাতে থাকুন।

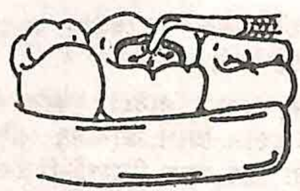
আঠালো সিমেন্টের তুলনায় ঘন সিমেন্ট ব্যবহার অধিকতর সহজ। মিশ্রণের সামান্য অংশ আপনার দু'আঙ্গুলে রোল করুন। সিমেন্ট যদি আঙ্গুলে লেগে যায় বুঝবেন তা ঠিকমত তৈরী হয়নি। আরো কিছুটা পাউডার মেশান এবং পুনরায় আঙ্গুলে নিয়ে পরীক্ষা করুন।

এবার দাঁতের গর্ত থেকে তুলোর টুকরোটি বের করে নিন। গর্ত যেন শুকনো থাকে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। দাঁতের কাছে রাখা কাপড় ভিজে থাকলে বদলে দিন।

- গর্তে কিছুটা সিমেন্ট চেপে বসান।

সিমেন্টের ক্ষুদে একটি পিণ্ড আপনার মিক্সিং টুলের মাথায় নিয়ে দাঁতের গর্তে স্থাপন করুন। গর্তের ভেতর ভালভাবে চেপে ঐ সিমেন্ট মিশ্রণ বসাতে হবে। এভাবে উপরে উপরে সিমেন্ট বসিয়ে গর্ত ভরাট করুন।





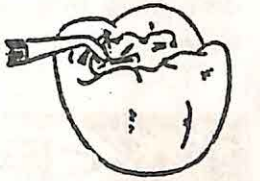
দাঁতের গর্ত অতিরিক্ত ভরাট না হওয়া পর্যন্ত স্তরে স্তরে সিমেন্ট লাগাতে থাকুন। বাড়তি সিমেন্ট দাঁতের উপরের অংশের সঙ্গে সমান করে তুলে ফেলুন।

মনে রাখবেন ঃ সিমেন্ট ভালভাবে এবং মজবুতভাবে ক্ষয়প্রাপ্ত দাঁত বসলেই কেবল দাঁতের ক্ষয় বন্ধ হবে।

দাঁতের গর্ত যদি দু'দাঁতের মাঝখানে বরাবর হয়, সেক্ষেত্রে ফিলিং-এর সময় আলাদা আর একটি পদক্ষেপ প্রয়োজন। এসময় আপনাকে এমনভাবে সিমেন্ট লাগাতে হবে যেন তা মাঢ়ীতে চাপ সৃষ্টি করে ব্যথার কারণ হতে না পারে।

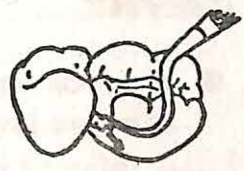
দু'দাঁতের মাঝখানের গর্তে ফিলিং লাগাবার সময় পাতলা কোন কিছু দু'দাঁতের মাঝখানে স্থাপন করুন। এজন্য আপনি নারকেল পাতার পাতলা অংশ, ম্যাচের কাঠি অথবা চিরুনীর দাঁত ব্যবহার করতে পারেন।

● শক্ত হবার আগেই বাড়তি সিমেন্ট সরিয়ে ফেলুন।



ফিলিং যন্ত্রের চেপ্টা প্রান্ত দিয়ে ফিলিংকৃত সিমেন্টের উপর চাপ দিয়ে পার্শ্ববর্তী দাঁতের সঙ্গে সমান করুন। সমান করার সময় এর উপরিভাগ স্বাভাবিক দাঁতের আকৃতিতে আনার চেষ্টা করবেন।

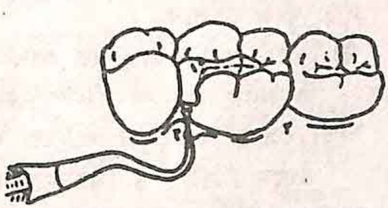
এভাবে গর্ত হওয়া উপরের বা নীচের দাঁত ভেঙ্গে না গিয়ে ফিলিং-এর দ্বারা স্থিত (fit) হয়।



নারকেল পাতা অথবা ম্যাচের কাঠি সরিয়ে নেবার পর সিমেন্ট সমান করার কাজটা করবেন। মাড়ীর পার্শ্ববর্তী সিমেন্ট মসৃণ থাকলে মাড়ীও সুসংহত থাকে।

স্থানচ্যুত সিমেন্ট এবং অসমান সিমেন্ট মাড়ীর ব্যথার কারণ হতে পারে। পরবর্তী পর্যায়ে এ ধরনের ফিলিং-এর সিমেন্ট খসে পড়ে। এ অবস্থা হলে থু থু এবং জীবাণু দাঁতের গর্তে প্রবেশ করে পুনরায় দন্তক্ষয়ের কারণ হতে পারে।

ফিলিং-এর পর সতর্কভাবে দাঁতের চারপাশে সিমেন্টের টুকরোর জন্য লক্ষ্য করা গুরুত্বপূর্ণ। এরকম কোন কিছু নজরে এলে তা সাথে সাথে সরিয়ে ফেলতে হবে। নতুবা পরে ঐ টুকরোগুলো মাড়ী ব্যথার কারণ হতে পারে। সিমেন্টের টুকরোর জন্য আপনার সন্ধানীশলার প্রান্ত ব্যবহার করুন। সতর্কভাবে মাড়ীর গর্তে তা প্রবেশ করান এবং সেখানে সিমেন্টের কোন টুকরো থাকলে বের করে আনুন।



কাজটি করার সময় প্রতিবার সন্ধানীশলার প্রান্ত কাপড়ের গজ দিয়ে মুছে নেবেন।

এবার মুখের ভেতরে থেকে সব কাপড়ের টুকরো বের করে আনুন এবং ঐ ব্যক্তিকে বলুন ধীরে মুখ বন্ধ করতে। উপরের ও নীচের দাঁতগুলো যেন স্বাভাবিকভাবেই পরস্পরের সঙ্গে মিলিত হয় এবং ফিলিংকৃত দাঁতেই যেন প্রথমে চাপ না পড়ে। ফিলিংকৃত দাঁতের সিমেন্টের উপর খুব বেশী চাপ দিলে তা ভেঙ্গে যেতে পারে।

সব সময় খেয়াল রাখবেন ফিলিং-এর অংশবিশেষ উঁচু হয়ে আছে কিনা।

১। সিমেন্ট যদি তখনো কিছুটা নরম থাকে তাহলে আপনি তার উপর বিপরীত দিকের দাঁতের কামড়ের দাগ দেখতে পারেন। এই অংশ থেকে বাড়তি সিমেন্ট ঘসে তুলে ফেলুন।

২। সিমেন্ট যদি শুকিয়ে যায়, তাহলে ঐ ব্যক্তিকে এক খণ্ড কার্বন কাগজের উপর কামড় দিতে বলুন। দাঁতে যদি বাড়তি সিমেন্ট থাকে তাহলে ঐ অংশে কালো দাগ পড়বে। ঐ কালো অংশ ঘসে তুলে ফেলুন।



আপনার কাছে যদি কোন কার্বন কাগজ না থাকে তাহলে এক খণ্ড কাগজ পেন্সিল দিয়ে দাগ দিয়ে নিন। দাঁতের ফিলিংকৃত অংশ ঠিকভাবে না লাগা (fit) পর্যন্ত ঐ ব্যক্তি যেন ক্লিনিক ত্যাগ না করে।

● ঐ ব্যক্তিকে সব কিছু বুঝিয়ে বলুন ঃ

তাকে বলুন কিভাবে ফিলিংকৃত দাঁতের যত্ন নিতে হবে যেন তা ভেঙ্গে না যায়।

- ফিলিং-এর পর ১ ঘন্টা পর্যন্ত কিছু খাওয়া যাবে না—সিমেন্ট শক্ত ও মজবুত হতে দিন।
- স্থায়ী ফিলিং না দেয়া পর্যন্ত ঐ দাঁত দিয়ে কিছু কামড়াবার চেষ্টা না করাই ভাল। কারণ এই সিমেন্ট ও গর্তের পাশ কিছুটা দুর্বল। এরা যথেষ্ট চাপ গ্রহণে সক্ষম নয়।

সিমেন্ট ফিলিং দেবার পরও যদি দাঁতে ব্যথা করে তাহলে বুঝতে হবে ওখানে সম্ভবতঃ ফোঁড়া (abscess) আছে। এমতাবস্থায় দাঁতটি তুলে ফেলুন। ফোলার জন্য আপনি যদি তাৎক্ষণিকভাবে দাঁতটি তুলতে না পারেন, তাহলে ব্যথার চাপ হ্রাস করার জন্য সিমেন্ট ফিলিং তুলে ফেলুন। ফোলার চিকিৎসা করার পর দাঁত তুলে ফেলবেন।

● কাজ শেষ করার পর আপনার যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করুন।

আপনার সিমেন্ট ফিলিং-এর যন্ত্রপাতি পানিতে ফুটানোর আবশ্যক নেই। সত্যি বলতে কি ফুটন্ত পানিতে যন্ত্রের তীক্ষ্ণধার প্রান্তগুলো দুর্বল হয়ে পড়ে।

প্রথমে ফিলিং ও মিশ্রণের যন্ত্র থেকে সিমেন্ট ঘষে তুলে ফেলুন। তারপর সাবান পানিতে ধোবার পর যন্ত্রগুলো জীবাণুনাশকে ২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখুন। সবশেষে পরিষ্কার কাপড়ে মুড়ে যন্ত্রপাতিগুলো আবার ব্যবহারের জন্য নির্দিষ্ট জায়গায় রাখুন।

মনে রাখবেন ঃ সিমেন্ট ফিলিং অস্থায়ী ব্যবস্থা। ভালভাবে করা সিমেন্ট ফিলিং ৬ মাস পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। এই সময়ের মধ্যে ঐ ব্যক্তিকে এমন কোন দন্ত চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে যার কাছে স্থায়ী ফিলিং-এর যন্ত্রপাতি ও উপাদান আছে। এজন্য তাকে তার নিজস্ব এলাকার বাইরে বা শহরেও যেতে হতে পারে।

এই অংশে বলা হয়েছে কিভাবে সাময়িক ফিলিং লাগাতে হয়। মনে রাখবেন, কয়েক মাসের ভেতরেই সাময়িক ফিলিং-এর জায়গায় স্থায়ী ফিলিং দরকার হবে। এই পুস্তকে স্থায়ী ফিলিং দেবার পুরো পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করা হয়নি। কারণ অধিকাংশ পাঠকেরই (স্বাস্থ্য কর্মীর) ডেন্টাল ড্রিল কেনার আর্থিক সামর্থ নেই। আমাদের পরবর্তী পুস্তকে স্থায়ী ফিলিং করার পদ্ধতি সম্পর্কেই যে শুধু আলোকপাত করা হবে তা নয়, স্থানীয় সম্পদ ব্যবহার করে কিভাবে কম খরচে ডেন্টাল ড্রিল তৈরী করা যায় তা নিয়েও আলোচনা করবো।

● কিছু সাধারণ ডেন্টাল ড্রিল ঃ

আমরা ডেন্টাল ড্রিল ব্যবহার করি দাঁতের গর্ত থেকে ক্ষয়প্রাপ্ত সমুদয় অংশ বের করা এবং ঐ গর্ত এমন আকারে আনার জন্য যাতে স্থায়ী ফিলিং-এর উপাদান সেখানে (গর্তে) শক্তভাবে এঁটে যায়। সবচাইতে দামী ড্রিল বিদ্যুৎ চালিত। কিন্তু কিছু ড্রিল বিদ্যুৎ ছাড়াই ব্যবহার করা চলে।

● ডেন্টাল ড্রিল কিভাবে কাজ করে ঃ

দাঁতে ড্রিল করার যন্ত্রপাতি যদি আপনার থাকেও, তবু দাঁতে ড্রিল ব্যবহার করতে জানেন এমন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছ থেকে স্থায়ী ফিলিং দেবার পদ্ধতি শিখে নেয়া আবশ্যক।

ড্রিলের যে অংশ নিয়ে কাজ করা হয় তা বেশ ধারালো। কম্প্রেসড বায়ু দ্বারা যে ড্রিলে শক্তি জোগান হয় তা খুব দ্রুত গতিতে চলে এবং সমুদয় ক্ষয়িত অংশ বের করা ও গর্ত যথাযথ আকারে আনার কাজ সহজতর করে তোলে। কিছু ড্রিলের সংগে পানি ছিটানোর (স্প্রে) ব্যবস্থা রয়েছে—দাঁত শীতল রাখার জন্য। ট্রেডেল-শক্তিতে চালিত ধীরগতির ড্রিলে শীতলীব্যবস্থা বিশেষভাবে গুরুত্ব-পূর্ণ। ড্রিলে পানি ছিটানোর ব্যবস্থা সংযুক্ত না থাকলে একজন সহকারী কাজটা করতে পারে।

ড্রিল যন্ত্রটি সামনে-পাশে চালানোর সময় গর্তের মুখ কিছুটা বড় করে দেয়। এর ফলে সমুদয় ক্ষয়িত অংশ দেখা সহজতর হয়। এই ক্ষয়িত অংশ পরে স্পুন যন্ত্রের দ্বারা অপসারণ করা হয়।

ড্রিল যন্ত্র দাঁতের আকারও পরিবর্তন করে। দাঁতের গর্তের আকার ড্রিলের মাধ্যমে এমন করে আনা হয় যেন স্থায়ী ফিলিং-এর উপাদান তাতে স্থাপন করা যায়।

ক্ষয়িত সমস্ত অংশ অপসারণের পর দন্ত চিকিৎসা কর্মী ক্যালসিয়াম হাইড্রোক্সা-ইড সম্বলিত পেস্ট (ওষুধ) গর্তের গভীরতম অংশে লাগাবেন। এই পেস্ট চূড়ান্ত বা স্থায়ী ফিলিং থেকে দাঁতের স্নায়ুকে আলাদা করে দেয়, যেন ফিলিং ব্যথার কারণ হতে না পারে।

ফিলিং-এর উপাদান---যা ধাতু অথবা প্লাস্টিকের তৈরী, তা অবশ্যই মজবুত হতে হবে। ফিলিং হয়ে যাবার পর তাতে খাবার অথবা তার উপর মুখের লালা লেগে যেন ভেংগে না যায়।



১০
দাঁত তুলে ফেলা

দাঁতে খুব যন্ত্রণা হলেই যে তা উঠিয়ে ফেলতে হবে এমন কোন কথা নেই। এ ধরনের চূড়ান্ত ব্যবস্থা কখনো কখনো পরিহার করা যায়। আপনাকে অবশ্যই সমস্যার গুরুত্ব প্রথমে অনুধাবন করতে হবে, এবং তারপর সিদ্ধান্ত নিন চিকিৎসার মাধ্যমে দাঁতটি রক্ষা করা সম্ভব কিনা। কিছু সমস্যা—যেমন ফোঁড়াযুক্ত দাঁতের স্নায়ুর চিকিৎসা, অথবা নড়বড়ে দাঁত তার দিয়ে বেঁধে দেয়া---এসবে অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসাকর্মীর দক্ষতা আবশ্যক হয়। এমনকি আপনি যদি সকলের চিকিৎসা করতে নাও পারেন, আরো অধিক দক্ষ কোন চিকিৎসাকর্মী দাঁতের জটিলতর সমস্যাগুলোর ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।

- আবশ্যক হলেই কেবল দাঁত তুলবেন।

দাঁত তুলে ফেলার তিনটি কারণ এখানে বলা হলো—

- o দাঁতে সব সময় ব্যথা করে। অথবা নিজে থেকেই ব্যথা আরম্ভ হয়ে প্রায়শঃ ঐ ব্যক্তির রাতের ঘুম ভাংগিয়ে দেয়।
- o দাঁতটি আলগা এবং নাড়াচাড়া করলে ব্যথা লাগে।
- o দাঁতের উপরিভাগ অথবা গোড়া (root) ভেংগে স্নায়ু দেখা যাচ্ছে।

কেবল বই পড়ে জানাই যথেষ্ট নয়, একজন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছ থেকে জানাও গুরুত্বপূর্ণ। এমন একজন অভিজ্ঞ দন্ত চিকিৎসকের সন্ধান করুন যিনি আপনাকে দাঁত তোলার খুঁটিনাটি দেখাতে পারবেন এবং আপনি যখন কারো দাঁত তুলবেন তখন প্রয়োজনীয় উপদেশ দিতে পারবেন।

- কাজ শুরু করার পূর্বে ঃ প্রশ্ন করুন—

দাঁত তোলার কাজ শুরু করার পূর্বে আপনাকে ঐ ব্যক্তির স্বাস্থ্যগত অবস্থা সম্পর্কে জানতে হবে। সম্ভাব্য কি আশা করা যেতে পারে সে বিষয়ে ঐ ব্যক্তিকে

বলুন, এবং তারপর প্রশ্ন করুন ঃ

- চামড়ার কোথাও থেকে খুব বেশী রক্তক্ষরণ হয় কি ? (হলে, দাঁত তোলার পরও বেশ রক্তক্ষরণ হতে পারে।)
- মুখ কি ফোলা এবং শ্বাস-গ্রহণে অসুবিধা হয় ? (ঐ ব্যক্তির হৃদরোগ থাকতে পারে)।
- কোন এলার্জি আছে কি ? (দাঁত তোলার পর দেয় কোন ওষধে এলার্জি হতে পারে।)
- ডায়াবেটিস আছে কি ? (যদি ডায়াবেটিস থাকে তা হলে তার জখম নিরাময় হতে দীর্ঘ দিন লাগবে।)

প্রশ্নগুলোর যে কোন একটি অথবা একাধিক প্রশ্নে ঐ ব্যক্তি যদি 'হ্যাঁ' জবাব দেন তাহলে আপনাকে অবশ্যই বিশেষ সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে হবে।

- চারটি সমস্যার প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখতে হবে ঃ

☐ যে ব্যক্তির খুব বেশী ***রক্তক্ষরণ*** হয়, তাকে অবশ্যই জানতে হবে কিভাবে পরে এই রক্তক্ষরণ প্রতিহত করতে হয়। এ বিষয়ে এবং মাড়ী সেলাই করার বিষয়ে আমরা পরে বিস্তারিত আলোচনা করব। দাঁত তোলার পর গর্তের দু'পাশের মাড়ী যাতে পরস্পর শক্তভাবে এঁটে থাকে সেজন্য আপনি সেলাই দিতে চাইতে পারেন।

☐ যে ব্যক্তির ***হৃদরোগ*** আছে তাকে প্রায়শঃ এন্টিকোয়াগুলান্ট জাতীয় ওষুধ সেবন করতে হয় যা স্বাভাবিকভাবে রক্ত জমাট বাঁধতে দেয় না। ঐ ব্যক্তির কাছ থেকে জেনে নিন তিনি কি ওষুধ খাচ্ছেন। এন্টিকোয়াগুলান্ট জাতীয় ওষুধের একটি হচ্ছে হেপারিন। হৃদরোগের অন্য একটি ওষুধ ডিজিটালিস (digitalis) এন্টিকোয়াগুলান্ট নয়। ব্যবহৃত ওষুধসমূহের কোনটিই যদি এন্টিকোয়াগুলান্ট না হয় তাহলে আপনি দাঁত তুলে ফেলতে পারেন। কিন্তু ২টি কার্টিজের অধিক স্থানীয় অবেদনিক ব্যবহার করবেন না। অবেদনিকে যে এফিনেফ্রিন থাকে তা দুর্বল হৃদপিণ্ডের রোগীদের ক্ষতি করতে পারে।

☐ যে ব্যক্তির ***এলার্জি*** আছে তার এসপিরিন, এরিথ্রোমাইসিন, পেনিসিলিন অথবা অন্য কোন ওষুধেও এলার্জি হতে পারে। এলার্জি হলে কোন ওষুধের কারণে এমনটি ঘটেছে তা জানতে চেষ্টা করুন এবং বিকল্প ওষুধ ব্যবহার করুন যাতে কোন বিরূপ প্রতিক্রিয়া না হয়।

☐ একজন ***ডায়াবেটিস*** রোগীর জখম সংক্রমিত হতে পারে। যেখান থেকে দাঁত তুলবেন সে-স্থানে সতর্কভাবে নজর রাখবেন এবং সংক্রমণ শুরু হবার সম্ভাবনা দেখলে এন্টিবায়োটিক দিন।

- ধৈর্যবান, সতর্ক ও বিবেচক হোন।
  - ০ স্থানীয় অবেদনিক ধীরে এবং সঠিক স্থানে প্রয়োগ করুন, যাতে নির্দিষ্ট জায়গা অসাড় হয়ে পড়ে এবং ঐ ব্যক্তি দাঁত তোলার সময় ব্যথা না পায়। রোগী যদি বলে ইনজেকশনের পরও ব্যথা লাগছে তা সম্ভবতঃ সত্য। এক্ষেত্রে পুনরায় ইনজেকশন দিন।
  - ০ কাজের সময় সঠিক যন্ত্র যথাযথ নিয়মে ব্যবহার করুন। আপনি যদি সতর্ক থাকেন তাহলে দাঁত ভেঙ্গে ফেলা পরিহার করতে পারবেন। শিশু-দাঁত (baby tooth) তোলার সময় আপনাকে অধিকতর সতর্ক থাকতে হবে। যেন নীচে যে নতুন দাঁত উঠছে তাতে আঘাত না লাগে।
  - ০ ঐ ব্যক্তিকে সব কিছু বুঝিয়ে বলুন। ঐ ব্যক্তির কোনভাবে ব্যথা পাবার (যত সামান্যই হোক) সম্ভাবনা থাকলে তাও তাকে বলুন। উদাহরণ হিসেবে আপনি তাকে বলতে পারেন যে দাঁত তোলার সময় চাপের একটা অনুভূতি হতে পারে। ঐ ব্যক্তির বাহুতে চাপ দিয়ে দেখান অনুভূতিটা কেমন হতে পারে। দাঁত তোলার কাজ শেষ হবার পর ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে দিন আপনি কি করেছেন এবং তিনি জখম তাড়াতাড়ি নিরাময় হবার জন্য বাড়ীতে কি করতে পারেন।

- যেসব যন্ত্রপাতি আপনার আবশ্যক—

যন্ত্রপাতি কেনাটা ঝক্কির ব্যাপার। অনেক রকম যন্ত্রপাতি রয়েছে। এর স্বল্প সংখ্যক যন্ত্রপাতিই মূলতঃ কাজে লাগে। অধিকাংশ দাঁত মাত্র চারটি প্রাথমিক যন্ত্র দিয়েই তোলা যায়। যন্ত্রপাতি কেনার জন্য অর্ডার দেবার সময় যথাযথ নামে (proper) অর্ডার দিন। অনেক কোম্পানী বিভিন্ন সংখ্যা দিয়ে বিভিন্ন যন্ত্র চিহ্নিত করেছে। এই একই সংখ্যা যে সব কোম্পানী ব্যবহার করবে এমন কোন কথা নেই। সুতরাং আপনি যদি অর্ডার দেবার সময় যথাযথ নামসহ সংখ্যাগুলোও উল্লেখ করেন, অধিকাংশ কোম্পানীই বুঝতে পারবে আপনি কি চান।

- চারটি প্রাথমিক যন্ত্র ঃ

আপনি চারটি যন্ত্রের সাহায্যে বেশীর ভাগ দাঁতই তুলতে পারবেন।

  - ০ একটি স্পুন অথবা সন্ধানীশলা। মাড়ী থেকে দাঁত আলাদা করার জন্য এটি ব্যবহার করুন।
  - ০ একটি এলিভেটর। এলিভেটর দাঁত আলগা করে অথবা ভাংগা গোড়া বের করে আনে।

০ এবং দু'টি ফরসেপ। ১৫০ আপার ইউনিভার্সাল ফরসেপ এবং ৭৫ লোয়ার বাইকুস্পিড ফরসেপ। ফরসেপ দাঁত টেনে বের করার জন্য ব্যবহার করা হয়। একটি ফরসেপ উপরের মাঢ়ীর দাঁতে ব্যবহারের জন্য, অন্যটি নীচের মাঢ়ীর দাঁতের জন্য।

অন্যান্য ধরনের ফরসেপও দরকার লাগতে পারে, বিশেষতঃ সুগঠিত পেছনের দাঁতের জন্য। এগুলোর রয়েছে তীক্ষ্ণধার ফলা—যা পেছনের পেষক দন্তের গোঁড়ার মাঝামাঝি ধরার উপযোগী করে তৈরী। এর ফলে আপনি বড় দাঁত ভালভাবে ধরতে পারবেন। এগুলোর নাম হচ্ছে—

(ক) ১৭ রাইট আপার মোলার ফরসেপ (খ) ১৮ লেফট আপার মোলার ফরসেপ (গ) ৮৭ কাউহর্ন ফরসেপ (ঘ) ৭৩ লোয়ার মোলার 'হক-স বিল' ফরসেপ।

বাঁকানো (curved) এলিভেটর গোঁড়ার ভাংগা টুকরো বের করে আনার জন্য উত্তম। আপনি এগুলোর তীক্ষ্ণ অগ্রভাগ অধিকতর সহজভাবে দাঁতের গোড়ায় নিয়ে যেতে পারেন।

দুর্ভাগ্যক্রমে ফরসেপ ও এলিভেটর বেশ দামী। আপনি যদি চারটি প্রাথমিক যন্ত্রের অতিরিক্ত কিছু আনতে চান মূল্যের দিকটা খেয়াল রাখবেন।

আপনি কোথায় কাজ করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ

উজ্জ্বল আলোকিত স্থানে কাজ করুন। আপনাকে যা করতে হবে তা যেন ভালভাবে দেখা যায়। সূর্যের আলো অথবা বৈদ্যুতিক বাতির আলোই কাজের জন্য যথেষ্ট। মুখের ভেতরে যাতে ভালোভাবে আলো প্রতিফলিত করা যায় তার জন্য ডেন্টাল আয়না ব্যবহার করুন।

পেছন দিকটা উঁচু এমন চেয়ার ব্যবহার করুন যেন রোগী মাথা হেলিয়ে দিতে পারে।

আপনি কিভাবে দাঁড়ালে কাজ করতে সুবিধা হবে তা নিজেই ঠিক করে নেবেন।

নীচের পাটির দাঁত তুলতে হলে আপনাকে নীচের দিকে চাপ দিয়ে তারপর উপরে টান দিতে হবে। সুতরাং ঐ ব্যক্তিকে মুখ কিছুটা নিচু করে বসতে হবে।

আপনি যদি একটি বাক্সের উপর দাঁড়ান তাহলে ঐ ব্যক্তির অবস্থান নিচের দিকে থাকবে।

উপরের দাঁত তুলতে হলে উপরের দিকে চাপ দিয়ে তারপর নীচের দিকে টান দিতে হবে। এক্ষেত্রে ঐ ব্যক্তিকে উঁচু অবস্থানে বসতে হবে।

তাকে কোন কুশন বা বালিশের উপর বসালে তার অবস্থান উপর দিকে থাকবে।

কোন্ দাঁতটি তুলতে হবে এ বিষয়ে আপনি স্থির সিদ্ধান্তে পেঁাছানোর পর ঠিক করুন কোন্ যন্ত্রগুলো আপনার আবশ্যক হবে। কাজ আরম্ভের আগে একটি সিরিঞ্জ, সুই, স্থানীয় অবশকারক, এলিভেটর, স্পুন, ফরসেপ, কাপড়ের গজ প্রভৃতি একটা পরিষ্কার কাপড়ের উপর সাজিয়ে রাখুন।

যন্ত্রপাতি ধরার আগে আপনার হস্তাদির পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন। প্রয়োজনে সাবান পানিতে হাত ধুয়ে নিন। যন্ত্রপাতিগুলোও যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে-বিষয়েও অবশ্য সতর্ক থাকবেন। সংক্রমণ প্রতিহত করুন—পরিষ্কার থাকুন।

কোন দাঁত তোলার সময় নিম্নোক্ত ৮টি পদক্ষেপ অনুসরণ করুন ঃ

১। যা কিছুই করুন ঐ ব্যক্তির সংগে কথা বলে আরম্ভ করুন। ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন কেন এবং ক'টি দাঁত অবশ্যই তুলে ফেলতে হবে। দাঁত তোলার ব্যাপারে ঐ ব্যক্তি সমস্যা অনুধাবন করলে এবং সম্মতি দিলেই কাজ আরম্ভ করবেন।

২। সঠিক স্থানে কিছু স্থানীয় অবেদনিক ধীরে ধীরে দিবেন। এক্ষেত্রে স্মরণ রাখবেন নীচের পাটি এবং উপরের পাটির মাঢ়ীতে ইনজেকশন দেবার পদ্ধতি এক নয়। অবেদনিকের কাজ শুরু হবার জন্য ৫ মিনিট সময় দিন এবং নিশ্চিত হয়ে নিন ইনজেকশনকৃত অংশ বা স্থান অবশ বা অসাড় হয়েছে। ঐ ব্যক্তি যদি তখনো ব্যথা অনুভব করে তাহলে পুনরায় ইনজেকশন দিন।

৩। দাঁত থেকে মাঢ়ী আলাদা করুন। মাঢ়ীর পকেটে মাঢ়ী দাঁতের সংগে সংলগ্ন থাকে। দাঁত তুলে ফেলার পূর্বে মাঢ়ী এবং দাঁত আলাদা করে নেবেন। এটা করা না হলে দাঁত তোলার সময় মাঢ়ী ছিঁড়ে যাবে। ছিন্ন মাঢ়ী থেকে রক্তপাত হবে এবং এই ক্ষত নিরাময়ে দীর্ঘ সময় লাগে।

দাঁত থেকে মাঢ়ী আলাদা করার জন্য সন্ধানীশলা বা স্পুন যন্ত্রের অগ্রভাগ দাঁতের পাশ দিয়ে মাঢ়ীর পকেটের ভেতর নিয়ে যান। পকেটের গভীরতম অংশে আপনি এমন একটা জায়গা অনুভব করবেন যা দাঁত ও মাঢ়ীর সংযোগস্থল।

যন্ত্রটি এর মধ্যবর্তী অংশে ঠেলে দিন। এরপর সামনে পাশে চাপ দিয়ে দাঁত ও মাঢ়ীর সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন। কাজটি করার সময় উভয়দিকে (দাঁতের বাইরের দিক এবং মুখের ভেতরে) যন্ত্রটি নিতে হবে।

সংযুক্ত মাঢ়ী শক্ত সমর্থ হলেও, তা কিন্তু বেশ পাতলাও বটে। আপনার যন্ত্রটি এমনভাবে নাড়াচড়া করবেন যেন তা নির্দিষ্ট অংশ ছাড়া মাঢ়ীর অন্যত্র কেটে না ফেলে। প্রয়োজনের চাইতে অধিক গভীরে যন্ত্র প্রবেশ করাবেন না।

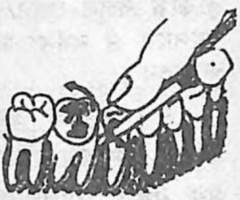
৪। দাঁতটি আলগা করুন। নড়বড়ে দাঁত তুলে ফেলার সময় ভেংগে যাওয়ার



সম্ভাবনা কম। কোন শক্তসমর্থ দাঁত তোলার পূর্বে একটি সোজা এলিভেটর দিয়ে দাঁতটি সব সময় আল্গা করে নেবেন।

সাবধান : আপনি যদি সোজা এলিভেটর সঠিকভাবে ব্যবহার না করেন তাহলে তা ভালোর চাইতে অধিকতর ক্ষতির কারণ হতে পারে।

সোজা এলিভেটর সঠিকভাবে ধরা গুরুত্বপূর্ণ। হ্যাণ্ডেল ঘুরাবার সময় আপনার প্রথম আংগুল পরবর্তী দাঁতের বিপরীতে রাখুন। এভাবে এটা নিয়ন্ত্রণ করা যাবে। মনে রাখবেন, যন্ত্রের ধারালো ব্লেড পিছলে গিয়ে মাড়ী ও জিহ্বার জখমের কারণ হতে পারে।



ব্লেডটি (যন্ত্রের) খারাপ দাঁত ও ভাল দাঁতের মাঝখানে দিয়ে প্রবেশ করাতে হয়। ব্লেডের বাঁকানো অংশ যে দাঁতটি অপসারণ করা হবে তার বিপরীতে রাখুন।

ব্লেডটি দাঁতের পাশ দিয়ে নীচে মাঢ়ীর পকেটে নির্দিষ্ট স্থানে নামিয়ে দিন। হ্যাণ্ডেলটি এমনভাবে ঘুরান যেন তা খারাপ দাঁতের উপরের অংশ পেছনের দিকে ঠেলা দেয়।

৫। এবার দাঁতটি তুলে ফেলুন। আপনার হাতের ফরসেপস্ দাঁতের গোঁড়ার দিকে যতটা সম্ভব নিয়ে যান। ফরসেপের অগ্রভাগ অবশ্যই মাঢ়ীর নীচে দাঁতের গোড়ায় ধরতে হবে।

আপনার অন্য হাতের আঙ্গুল দাঁতের পার্শ্ববর্তী হাড়ে রাখার জন্য ব্যবহার করুন। সকেট থেকে দাঁত বের হতে থাকার সময় আঙুলে আপনি হাড়ের বৃদ্ধি অনুভব করবেন। দাঁত তোলায় অভ্যস্ত হলে আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন এ সময়ে দাঁত কতখানি নাড়াচড়া করা যাবে।

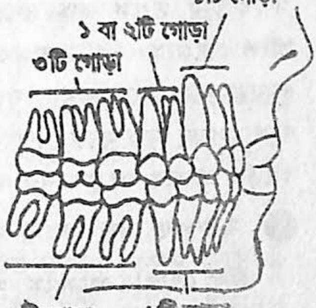
দাঁতটি কোন্ দিকে নাড়াতে হবে এ বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে হলে আপনাকে বুঝতে হবে ঐ দাঁতের ক'টি গোড়া (root) রয়েছে (পরবর্তী পৃষ্ঠায় ছবি দেখুন)।

মাঢ়ী থেকে দাঁত তোলা মাটি থেকে খুঁটি তোলার মত ব্যাপার।



মাটিতে পোতা কোন খুঁটি প্রতিবার সামনে পেছনে নাড়ার সময় তা ক্রমশ আল্গা হতে থাকে এবং মাটি থেকে উঠে আসে।





দাঁতটির যদি একটি গোড়া থাকে তাহলে আপনি তাতে পাক (turn) দিতে অর্থাৎ ঘুরাতে পারেন।



যদি দু'টি বা তিনাটি গোড়া থাকে তাহলে
দাঁতটি সামনে পেছনে নাড়াতে হবে

ধীরে সুস্থে কাজ করুন। আপনি যদি তাড়াহুড়ো অথবা হাতের ফরসেপ্স দিয়ে শক্তভাবে মোচড় দিতে যান দাঁত ভেঙ্গে যেতে পারে।





লোয়ার মোলার কাউহর্ন ফরসেপ্স দিয়ে আপনি যখন নীচের পেষক দাঁত তুলবেন তখন তা ভিন্নভাবে ব্যবহার করতে হয়—

হাতের ফরসেপ্স-এর প্রান্ত মাঢ়ীর নীচে দাঁতের গোঁড়ার মধ্যবর্তী স্থানে স্থাপন করুন, হাতলটি মৃদুভাবে মোচড়ান এবং তা উপরে ও নীচে নাড়ান, তারপর পাশাপাশি নাড়াতে হবে। এতে করে ফরসেপ্স-এর প্রান্ত দু'টি দাঁতের গোড়ার আরো নীচে নেমে যাবে এবং দাঁতটি তুলে আনা সহজতর হবে।



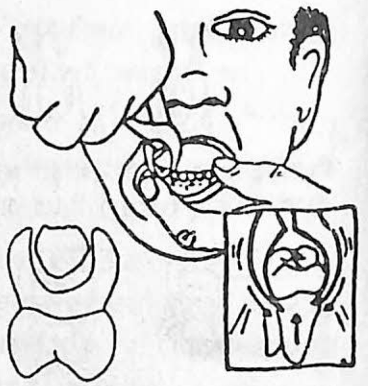
সামনের দাঁত সরাসরি বেরিয়ে আসে



পেছনের দাঁত সাধারণত গালের পাশ দিয়ে বের করতে হয়

সাবধান : শিশু-পেষক দাঁত তোলার জন্য কাউহর্ন ফরসেপ্স ব্যবহার করবেন না। এর তীক্ষ্ণ প্রান্তে আঘাত লেগে শিশু-পেষক দাঁতের নীচে বেড়ে উঠা স্থায়ী দাঁত ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

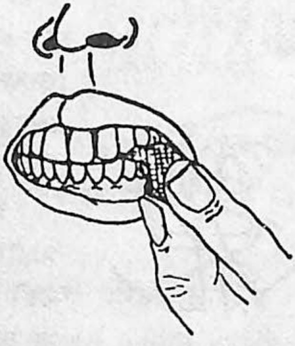
দাঁত তোলার পর দাঁতটির গোড়ার দিক সতর্কতার সংগে লক্ষ্য করে দেখুন গোড়ার কোন অংশ ভেঙ্গেছে কিনা অথবা মাড়ীতে ভাঙ্গা কোন টুকরো রয়ে গেছে কিনা। যখনই সম্ভব হবে, দাঁতের ভাঙ্গা গোড়া বের করে ফেলবেন যাতে তা পরবর্তীতে হাড়ের ভেতরে সংক্রমণের কারণ হতে না পারে।



- রক্তপাত বন্ধ করার ব্যবস্থা নিন।

দাঁত তোলার ফলে যে গর্ত হয়েছে তার পাশে চাপ দিন এবং আবার স্বস্থানে আনুন। গর্ত-এর উপরে একটি কাপড়ের গজ রাখুন এবং ঐ ব্যক্তিকে বলুন তাতে শক্তভাবে কামড় দিতে—এ অবস্থাতেই তাকে এক ঘন্টা মুখ বন্ধ করে থাকতে বলুন। একটি শিশুকে এক্ষেত্রে ২ ঘন্টা কাপড়ের গজ কামড়ে ধরে রাখতে হবে (এ বিষয়ে আমরা ইতিপূর্বেই আলোচনা করেছি)।



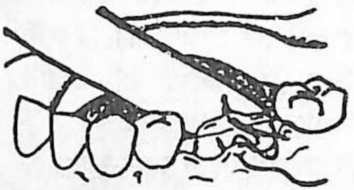


যদি মাড়ী আলগা হয়ে থাকে তা পরস্পরের সঙ্গে লাগিয়ে দিন। রক্তপাত থামানো এবং ক্ষত নিরাময়ের জন্য আপনাকে অবশ্যই মাড়ীর নীচে হাড়ের সঙ্গে মাড়ী শক্ত করে ধরে রাখতে হবে।

কিভাবে সেলাই করবেন

আপনি যদি এক সারিতে কখনো দু'টি বা তিনটি দাঁত তোলেন তাহলে মাড়ী সেলাই করে দেয়া উত্তম। আপনাকে যদি একটির অধিক সেলাই দিতে হয় তাহলে মুখের সবচাইতে সামনের সেলাইটি প্রথমে এবং তারপর পেছনের সেলাই দিয়ে শেষ করতে হবে।

যে সুই ও সুতা আপনি ব্যবহার করবেন তা যেন অবশ্যই জীবাণুমুক্ত হয়। উভয় উপকরণ ২০ মিনিট ধরে পানিতে সিদ্ধ করবেন।



সুই শক্তভাবে ধরার জন্য আপনার একটি যন্ত্রের দরকার হবে। এই যন্ত্রটির নাম হেমোস্টাট (hemostat) এবং সেলাই কাটার জন্য লাগবে কাঁচি।

(ক) নড়বড়ে মাড়ীর যে অংশে সুই সবচেয়ে সহজে ঢুকবে সেখান দিয়ে তা ঢুকান। তারপর তা সংলগ্ন মাড়ীর অধিকতর শক্ত অংশে ঢুকান। নড়বড়ে মাড়ী যদি বাইরের দিকে হয়, তাহলে সুইটা জিহ্বার দিকে আনতে হবে। জিহ্বায় যাতে সুই বিদ্ধ হতে না পারে সেজন্য ট্যাং ব্লেড (tongue blade) অথবা ডেন্টাল আয়না দিয়ে জিহ্বাকে আড়াল করুন।

উপরের এবং নীচের মাড়ী আপনাকে অবশ্য এভাবেই সেলাই করতে হবে। কাজটি শেষ করার পর অবশ্যই দু'টি গিঁট (knot) দিতে হবে এবং তারপর সুতা কেটে দেবেন।

(খ) সুতোটি এমনভাবে টানুন যেন সেলাই শুরুর অংশে 8 সেন্টিমিটার সুতো আলগা থাকে।

সুই ধারকের প্রান্তে সুতোর লম্বা অংশ দু'বার পেঁচিয়ে নিন।

এবার 8 সেন্টিমিটার সুতোর মাথা সুই ধারকের অগ্রভাগ দিয়ে ধরুন। সুইটা আঙ্গুলে ধরে ধারকটি বিপরীত দিকে টানুন। এ অবস্থায় ধারকে পেঁচানো সুতো নেমে গিয়ে সুতোর প্রথম গিঁট (knot) পড়বে। গিঁট ক্ষতের পাশে (উপরে নয়) শক্তভাবে দিন।

(গ) প্রথম গিঁট যাতে শক্তভাবে থাকে সেজন্য দ্বিতীয় আর একটি গিঁট দিতে হবে।

এবার সুতোটি পুনরায় সুই ধারকে পেঁচিয়ে নিন। আগের মতই মুক্ত সুতোর (8 সেন্টিমিটার) প্রান্ত সুই-ধারকের অগ্রভাগ দিয়ে ধরুন। দু'টি প্রান্তই (সুতো) বিপরীত দিকে টানুন। দেখবেন প্রথম গিঁটের উপর দ্বিতীয় গিঁট পড়েছে।

(ঘ) সুতোটি এমনভাবে কাটুন যেন অর্ধ সেন্টিমিটার সুতো অবশিষ্ট থাকে। এই অংশ যদি বেশী লম্বা হয় তাহলে তা জিহ্বাতে অস্বস্তি সৃষ্টি করবে। আবার খুব ছোট রাখলে গিঁটগুলো খুলে যেতে পারে।

এরপর ঐ জায়গায় কাপড়ের গজ দিয়ে ঢেকে দিন। ঐ ব্যক্তিকে বলুন ঃ

০ রক্ত বন্ধ করার জন্য ঐ কাপড়ের গজে ১ ঘন্টা কামড় দিয়ে রাখতে।

- সেলাই কাটার জন্য ১ সপ্তাহ পরে আবার আসতে বলুন। সাধারণ সুই-সুতো ছাড়াও বিশেষ ধরনের সুতো রয়েছে যা আপনিতেই মিইয়ে (disappear) যায়। এটা ব্যবহার করা ভাল। যেহেতু ঐ ব্যক্তিকে সেলাই কাটার জন্য পুনরায় আপনার কাছে আসতে হবে না। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে, এটা অত্যন্ত দামী। আপনি যদি এটা সংগ্রহ করতে না পারেন তাহলে সাধারণ সুই-সুতোই ব্যবহার করবেন এবং ১ সপ্তাহ পরে সেলাই কেটে দেবেন।

● ঐ ব্যক্তিকে বুঝিয়ে বলুন আপনি কি করেছেন এবং বাড়ীতে ক্ষত নিরাময়ের জন্য তিনি কি করতে পারেন।

মনে রাখবেন ঃ দাঁত তোলার সময় ঐ ব্যক্তির মুখ অসাড় থাকে। সুতরাং কি ঘটেছে বা ঘটছে তা তখনি তার পক্ষে বুঝা সম্ভব নয়।

কোন দাঁত তুলে ফেলা ছোটখাট অপারেশনের মত ব্যাপার। এতে কিছুটা রক্তপাত হবে এবং পরে সামান্য ব্যথা ও ফোলাও দেখা দিতে পারে। এটা স্বাভাবিক এবং এমনটিই আশা করা যেতে পারে। এবার ঐ ব্যক্তিকে নিম্নোক্ত উপদেশ দিন ঃ

- কাপড়ের গজে শক্তভাবে এক ঘন্টা কামড় দিয়ে রাখতে। তারপরও যদি রক্তপাত হয় তাহলে পুরাতন গজ ফেলে পুনরায় নতুন গজে কামড় দিয়ে রাখবেন। ঐ ব্যক্তিকে বাড়ী যাবার সময় অবশ্যই কিছু কাপড়ের গজ দিয়ে দেবেন যাতে পুনরায় রক্তক্ষরণ হলে তিনি তা ব্যবহার করতে পারেন। তাকে দেখিয়ে দিন কিভাবে গজ ব্যবহার করতে হয়।
- ব্যথার জন্য এসপিরিন দিন এবং আবশ্যক হলে প্রতি ৩ অথবা ৪ ঘন্টা পরপর ১টি করে খেতে বলুন।
- বিশ্রামের সময় মাথা উপর দিকে রাখুন। এতে রক্তপাত কম হবে। কারণ এ অবস্থায় রক্তের উর্ধ্বগমন কিছুটা ব্যাহত হয়। তাছাড়া এতে ব্যথাও কম হয়।
- মুখ পানি দিয়ে ধোবেন না। কোথাও কোথাও লোকের বিশ্বাস যে, দাঁত তোলার অব্যবহিত পরেই তাদের মুখ ধোয়া এবং প্রচুর থু থু ফেলা আবশ্যক। কিন্তু এটা ক্ষতিকর। ধুয়ে ফেলার চাইতে দাঁতের গর্তেই রক্ত জমাট বাঁধা গুরুত্বপূর্ণ।
- চা অথবা কফির মত গরম পানীয় খাবেন না। কারণ এগুলো এ অবস্থায় রক্তপাত বাড়িয়ে দেয়। অবশ্য ঠাণ্ডা পানীয় আপনার জন্য উপকারী। প্রচুর ঠাণ্ডা পানি পান করুন।
- নিয়মিত খাবার বন্ধ করবেন না। তবে তা যেন নরম ও সহজে গ্রহণ-যোগ্য হয়। ক্ষতের বিপরীত দিক দিয়ে খাবার গিলতে চেষ্টা করুন।
- মুখ পরিষ্কার রাখুন। দ্বিতীয় দিন থেকে দাঁতের গর্ত ভাল (নিরাময়) না হওয়া অবধি মুখ পরিষ্কারের কাজ করবেন। এজন্য হালকা লবণ জল দিয়ে মুখ ধোবেন এবং দাঁত পরিষ্কার রাখবেন---বিশেষতঃ গর্তের পাশের দাঁত।

নষ্ট হয়ে যাওয়া কোন দাঁত তোলার পর তার শূন্য স্থানে নকল দাঁত লাগিয়ে দেয়া উত্তম। আপনি যদি তা না করেন তাহলে পাশের দাঁত ঐ শূন্যস্থান দখল করতে শুরু করবে। এর ফলে (অন্য দাঁত কর্তৃক শূন্যস্থান দখল) গোড়ার হাড় দুর্বল হয়ে পড়ে। কয়েক বছর পর এই সুস্থ দাঁতগুলোও তুলে ফেলার আবশ্যক হয়।

নকল দাঁত সহায়ক কেন?

কোন দাঁত তুলে ফেলা একটি দেয়ালের মাঝখান থেকে একটি ইট সরিয়ে নেবার মত ব্যাপার। এই শূন্য অংশ ক্রমশঃ দুর্বল হতে থাকে এবং এক সময় ভাঙ্গনের সূত্রপাত হয়।

এটা প্রতিরোধের জন্য একটি প্লাষ্টিকের দাঁত ঐ শূন্য গর্তে লাগান যেতে পারে। এই দাঁত খাদ্য চর্বণের জন্য নয়। বরঞ্চ আশেপাশের দাঁতের যাতে স্থানচ্যুতি এবং স্বাস্থ্যহানি না ঘটে তার জন্যই এই ব্যবস্থা।

দাঁতের পুরো সেট একজন ব্যক্তিকে সুষ্ঠুভাবে খাদ্য গ্রহণে সহায়তা করে এবং সুস্বাস্থ্যের জন্যও এটা আবশ্যক। উপরন্তু সুগঠিত দাঁত চেহারাকে সুন্দর করে তোলে।



বেশ কিছু দাঁত না থাকলে একজন ব্যক্তিকে এরকম বৃদ্ধ দেখায়।





এক সেট নকল দাঁত লাগানো ঐ একই ব্যক্তিকে এমন সুন্দর মনে হবে।



ভেঙ্গে যাওয়া গোড়া

আপনি যদি ভাঙ্গা গোড়া দেখতে পান তাহলে তা অপসারণের চেষ্টা করুন। হাড়ের মধ্যে আপনি যদি ভাঙ্গা গোড়াটা রেখে দেন তাহলে তা সংক্রমণের কারণ হতে পারে।

উপরের ভাঙ্গা গোড়া অপসারণ পদ্ধতি ঃ আপনার সোজা এলিভেটর ব্যবহার করুন (অথবা যদি থাকে তাহলে বাঁকানো এলিভেটরও ব্যবহার করতে পারেন)। ভাঙ্গা গোড়াটি যদি পেষক দাঁতের হয় ব্লেডটি সকেটের ভেতর দিয়ে ভাঙ্গা গোড়ার পাশে নিন।

- ☐ ভাঙ্গা গোড়া এবং ব্লেডের মাঝের হাড় আলাদা করুন।
- ☐ গোড়া এবং সকেটের মাঝামাঝি ব্লেড দ্বা চাপ দিন।
- ☐ সকেটের দেয়াল থেকে গোড়া সরিয়ে দিন।
- ☐ চিমটা দিয়ে আলগা গোড়া ধরে বের করে আনুন।

সাইনাসে চলে যাওয়া ভাঙ্গা গোড়া

এমনও হয় যে, উপরের ভাঙ্গা গোড়া সাইনাসে চলে যেতে পারে। এমতাবস্থায় তা খোঁজার চেষ্টা করবেন না। তৎপরিবর্তে সকেটটি কাপড়ের গজ দিয়ে ঢেকে তাকে হাসপাতালে পাঠিয়ে দিন। বিশেষ ধরনের অপারেশনের মাধ্যমে সাইনাস খুলে ভাঙ্গা গোড়া খুঁজে তা বের করে ফেলতে হবে।

● মাংস ও হাড়ের টুকরো

- ০ সকেটের ভেতরে হাড়ের টুকরো ঢুকে থাকলে রক্তপাত হতে পারে এবং নিরাময় বিলম্বিত হয়।

একটি এলিভেটর অথবা স্পুন যন্ত্র নিয়ে সাবধানে সকেটে ঢুকান। হাড়ের টুকরোর পরশ পেলে সতর্কভাবে তা বের করে আনুন।

প্রয়োজনবোধে স্থানীয় অবেদনিক দিন।

- ০ আপনার কাজ শেষ হবার পর ঐ ব্যক্তিকে বলুন এক টুকরো কাপড়ের গজে কামড় দিয়ে রাখতে—যতক্ষণ না রক্ত পড়া বন্ধ হয়।
- ০ মাংসের ফিতা (টুকরো) এমন কিছু মারাত্মক নয়। তবে এমন কিছু আটকে গেলে তা আপনার বিরক্তির কারণ হতে পারে। মাংসের ফিতা কটন ট্যুইজার দিয়ে ধরে জীবাণুমুক্ত কাঁচি দিয়ে সাবধানে কেটে ফেলুন।

০ গরম পানিতে মুখ ধুলে মাড়ী শক্ত হবে এবং তাড়াতাড়ি সেরে উঠার সহায়ক হবে। তবে প্রথম ২৪ ঘন্টায় মুখ ধোবেন না।

● রক্তপাত

প্রথম দেয়া কাপড়ের গজে যদি সকেটের রক্তপাত বন্ধ না হয়, আরো কাপড়ের গজ দিন। ৫ মিনিট অপেক্ষা করে দেখুন রক্তপাত বন্ধ হয় কিনা। এতে কাজ না হলে মাড়ীতে সেলাই দেবার ব্যবস্থা করুন।

● স্ফীতি বা ফোলা

ঠাণ্ডা পানিতে ভেজান একটি কাপড় মুখে ধরে রাখুন। এটা ফোলা প্রতিরোধে সহায়ক। দাঁত তোলা যদি জটিল হয়ে উঠে অথবা দীর্ঘ সময় লাগে তাহলে এই পদ্ধতিটি উপকারে আসতে পারে।

যদি ইতিমধ্যে মুখ ফুলে গিয়ে থাকে তাহলে মুখে গরম ভাপ ফোলা কমাতে সাহায্য করবে। গরম পানিতে একটি কাপড় ভিজিয়ে তা দিয়ে গালে সেক দিন। ৩০ মিনিট সেক দিয়ে ৩০ মিনিট বিরতি দেবেন। সাবধান ঃ গাল যেন পুড়ে না যায়।

ফোলার আকার যদি বেশ বড় হয় তাহলে তা সংক্রমণের লক্ষণ হতে পারে। সেক্ষেত্রে ঐ ব্যক্তির অতিরিক্ত চিকিৎসার আবশ্যক হতে পারে।

● ব্যথাযুক্ত সকেট

সকেটে প্রায়শঃ বা কোন কোন সময় অথবা দাঁত তোলার ফলে ব্যথা হতে পারে। ব্যথা নিরাময়ের জন্য এসপিরিন সেবনই যথেষ্ট। ব্যথা জোরালো হলে এবং দীর্ঘদিন থাকলে তা অন্য একটি সমস্যার (যাকে 'ড্রাই সকেট' বলে) লক্ষণ হতে পারে। এর চিকিৎসা সম্পর্কে আমরা আগে আলোচনা করেছি।

কাজ শেষ করার পর যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করুন

আপনার যন্ত্রপাতি অপরিষ্কার থাকলে তা থেকে জীবাণু ছড়াতে পারে যা ধনুষ্টংকারের কারণ হতে পারে। অপরিষ্কার যন্ত্রপাতি থেকে জীবাণু দাঁতের গর্তে বাহিত হয়ে সংক্রমণ ঘটাতে পারে।

দাঁতের জন্য ব্যবহার্য যন্ত্রপাতি শুধু পরিষ্কার হলেই চলবে না, সেগুলো জীবাণু-মুক্ত রাখাও আবশ্যক। এজন্যে ব্যবহারের পর প্রথমে তাতে লেগে থাকা সবকিছু ঘষে তুলে ফেলতে হবে তারপর গরম পানিতে যথা নিয়মে ফুটিয়ে নিতে হবে।

জীবাণুমুক্তকরণের পর সমস্ত যন্ত্রপা পরিষ্কার জায়গায় রাখুন। জীবাণুমুক্ত যন্ত্রপাতি পরিষ্কার কাপড়ে মুড়িয়ে রাখা উত্তম।

কাপড়ের গজে যে জীবাণু থাকে তা সহজে মাড়ীর গর্তে প্রবেশ করে সংক্রমণ সৃষ্টি করতে পারে। এজন্য কাটা গজ কোন ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রাখা গুরুত্বপূর্ণ। প্রয়োজনের সময় ঢাকনা খুলে চিমটা দিয়ে গজ বের করে নিন।

যে-ঘরে আপনি রোগী দেখেন তাও সবসময় পরিষ্কার রাখবেন। প্রতিদিন ঘর, মেঝে, বসার টেবিল-চেয়ারের ময়লা ঝেড়ে-মুছে নেবেন।

মনে রাখবেন—পরিষ্কার থাকা স্বাস্থ্যসম্মতভাবে জীবন যাপনের একটি অংশ।



পরিশিষ্ট

